

DA ESPECIALISTA EM CRIANÇAS *BESTSELLER* DO *THE NEW YORK TIMES*

TRACY HOGG E MELINDA BLAU



Da mesma autora de
*Os Segredos de
uma Encantadora
de Bebês*

A ENCANTADORA DE BEBÊS

RESOLVE TODOS OS SEUS PROBLEMAS

SONO, ALIMENTAÇÃO E COMPORTAMENTO
DO NASCIMENTO AOS PRIMEIROS ANOS DA INFÂNCIA



Manole

DADOS DE COPYRIGHT

Sobre a obra:

a

A presente obra é disponibilizada pela equipe [Le Livros](#) e seus diversos parceiros, com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo

Sobre nós:

O [Le Livros](#) e seus parceiros disponibilizam conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: lelivros.com ou em qualquer um dos sites parceiros apresentados [neste link](#).

"Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não mais lutando por dinheiro e poder, então nossa sociedade poderá enfim evoluir a um novo nível."



DA ESPECIALISTA EM CRIANÇAS B

TRACY

E MELIN



ESTSELLER DO *THE NEW YORK TIMES*

Y H O G G

D A B L A U

Da mesma autora de
*Os Segredos de
uma Encantadora
de Bebês*







ENCANT



A
TADORA

DE BEBÊ

RESOLVE TODOS OS S

SONO, ALIMENTAÇÃO E C
DO NASCIMENTO AOS PRIMEIRO



BÊS

MEUS PROBLEMAS

COMPORTAMENTO
NOS ANOS DA INFÂNCIA

**A ENCANTADORA DE
BEBÊS RESOLVE TODOS**

OS SEUS PROBLEMAS



Manole

A ENCANTADORA DE

BEBÊS RESOLVE TODOS

OS SEUS PROBLEMAS

Sono, Alimentação e Comportamento —

do Nascimento aos Primeiros Anos da Infância

TRACY HOGG

e MELINDA BLAU

Copyright © 2005 Tracy Hogg e Melinda Blau Publicado por meio de acordo com a editora original, Atria Books, uma marca da Simon & Schuster, Inc.

Título do original em inglês: *The Baby Whisperer Solves All Your Problems*

—

By Teaching You How to Ask the Right Questions Tradução: Maria de Lourdes Gianini

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Hogg, Tracy, 1960-2004.

A encantadora de bebês resolve todos os seus problemas : sono, alimentação e comportamento :

do nascimento até os primeiros anos da infância /

Tracy Hogg e Melinda Blau ; [tradução Maria de

Lourdes Gianini]. -- Barueri, SP : Manole, 2006.

Título original: *The baby whisperer solves all*

your problems

Bibliografia.

ISBN 85-204-2509-7

1. Bebês - Cuidados e higiene 2. Crianças -

Criação 3. Pais e bebê 4. Psicologia infantil

I. Blau, Melinda, 1943-. II. Título.

06-5242 CDD-649.122

Índices para catálogo sistemático:

1. Bebês : Criação e formação : Sono, alimentação e comportamento : Vida familiar 649.122

2. Infância : Primeiros anos : Cuidados :

Vida familiar 649.122

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte deste livro poderá ser reproduzida, por qualquer processo, sem a permissão expressa dos editores.

É proibida a reprodução por xerox.

Edição brasileira – 2006

Direitos em língua portuguesa adquiridos pela:

Editora Manole Ltda.

Avenida Ceci, 672 – Tamboré

06460-120 – Barueri – SP – Brasil

Fone: (11) 4196-6000 – Fax: (11) 4196-6021

www.manole.com.br

info@manole.com.br

Impresso no Brasil

Printed in Brazil

Para Sara e Sophie, minhas queridas filhas (Tracy Hogg) e Para Henry, meu adorável neto (Melinda Blau) e

Todos os outros bebês e crianças que pudemos amar e, assim, nos tornar menos que perfeitas.

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, eu gostaria de agradecer aos pais de todos os “meus” bebês e crianças por suas histórias, sua cooperação e suas colaborações constantes com o meu site.

Gostaria de agradecer especialmente a Melinda Blau, e a Henry, não somente por ter sido um bebê Anjo, mas também por ser nosso mascote especial. Que nunca seja dito que ele foi nossa cobaia.

Por fim, agradeço à minha família e aos meus amigos dedicados, especialmente a minha avó, cujo amor, orientação e força me surpreendem diariamente.

Tracy Hogg

Los Angeles, Califórnia

Quando saí de um avião para encontrar Tracy Hogg em Los Angeles pela primeira vez, no outono de 1999, ela me levou até uma casa modesta nas imediações, onde uma jovem mãe, toda desarrumada, nos recepcionou à porta e literalmente jogou nos braços de Tracy uma criança aos gritos, de uns 3 meses de vida. “Meus mamilos estão me matando. Eu não sei mais o que fazer”, ela dizia, lágrimas correndo pelo rosto. “Ele quer mamar a cada 1 ou 2 horas”. Tracy segurou o bebê próximo ao rosto, dizendo “shh... shh... shh...”

em seu ouvido e, dentro de alguns segundos, ele estava quieto. Então, ela voltou-se à mãe e disse: “Certo, eis o que o seu bebê está dizendo”.

Testemunhei dezenas de cenas semelhantes nos últimos cinco anos: Tracy entra em uma casa, sintoniza-se com a criança e consegue ir ao cerne do problema. Tem sido uma delícia e uma constante fonte de surpresas observar seu trabalho, analisar como colocar tudo isso no papel e conhecê-la melhor durante o processo.

Obrigada, Tracy, por me convidar para participar do seu universo e permitir que eu seja a sua voz. Depois de três livros já somos amigas, e eu também acabei me tornando proficiente na arte de encantar bebês — a tempo de aplicar as técnicas em Henry.

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas Este livro não teria sido possível sem a sanidade e a sabedoria de Eileen Cope, da Lowenstein Literary Associates, nossa intrépida agente, que mais uma vez nos orientou desde a proposta até o livro finalizado; e Barbara Lowenstein, sempre a bordo, nos orientando, dando dicas e às vezes nos impulsionando a fazer sempre melhor.

Também agradeço à nossa editora da Atria Books, Tracy Behar, que dividiu conosco sua visão para este livro e o tornou melhor; e a Wendy Walker e Brooke Stetson, que nos ajudaram a manter o foco.

E como sempre, por último, mas não menos importante, eu agradeço à minha extensa família de parentes e amigos, que me apoiaram durante todo o processo. Vocês sabem quem são.

Melinda Blau

Northampton, Massachusetts

viii

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO

DO ENCANTAMENTO DE BEBÊS À

SOLUÇÃO DE PROBLEMAS

O Meu Segredo Mais Importante

1

UM

O E.A.S.Y. NÃO É NECESSARIAMENTE FÁCIL

(MAS FUNCIONA!)

Formulando uma Rotina Estruturada para o Bebê 15

DOIS

ATÉ MESMO OS BEBÊS TÊM EMOÇÕES

Analisando o Humor no Primeiro Ano

48

TRÊS

A DIETA LÍQUIDA DO BEBÊ

Problemas de Alimentação nos Primeiros Seis Meses 91

QUATRO

A ALIMENTAÇÃO É MAIS QUE NUTRIÇÃO

Alimentos Sólidos e “Comendo” Felizes para Sempre 137

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas **CINCO**

ENSINANDO O BEBÊ A DORMIR

Os Primeiros Três Meses e as Seis Variáveis da Solução de Problemas 178

SEIS

P.U./P.D.: PEGAR NO COLO (*PICK UP*) E COLOCAR

NO BERÇO (*PUT DOWN*)

Uma Ferramenta de Treinamento do Sono — 4 Meses a 1 Ano 229

SETE

“AINDA NÃO ESTAMOS DORMINDO O SUFICIENTE”

Problemas de Sono Após o Primeiro Ano

277

OITO

DOMINANDO A CRIANÇA

Ensinando as Crianças a Serem Emocionalmente Bem Ajustadas (F.I.T.)

309

NOVE

O E.E.A.S.Y RESOLVE

Os Fundamentos do Treinamento Precoce no Uso do Vaso Sanitário 355

DEZ

QUANDO VOCÊ PENSA QUE A SITUAÇÃO ESTÁ

SOB CONTROLE... TUDO MUDA!

Doze Perguntas Essenciais e Doze Princípios da Solução de Problemas 382

x

INTRODUÇÃO

**DO ENCANTAMENTO DE
BEBÊS À SOLUÇÃO
DE PROBLEMAS**

O Meu Segredo Mais Importante

Como me Tornei a Sra. Resolve Tudo

Queridos mães, pais, bebês e crianças: é com alegria e humildade que eu ofereço o segredo que, em muitos aspectos, é a minha dica mais importante para o encantamento de bebês: como resolver qualquer problema. Sempre me orgulho da minha capacidade de ajudar os pais a entender e cuidar de seus filhos, e sinto-me honrada sempre que uma família me convida a entrar em sua vida. É uma experiência muito íntima e recompensadora. Ao mesmo tempo, quando me tornei escritora também ganhei uma imagem pública.

Desde que lancei meus dois primeiros livros em 2001 e 2002, tive uma série de aventuras e surpresas que vão além de tudo o que eu poderia ter imaginado quando era uma menina em Yorkshire. Além das minhas consultas particulares usuais, estive no rádio e na televisão. Viajei pelo país e por todo o mundo e conheci algumas pessoas realmente maravilhosas, que me abriram seus cora-

ções e seus lares. Falei com milhares de pessoas pelo meu website, lendo e respondendo a seus e-mails e em encontros nas minhas salas de chat.

Mas não se preocupe. Apesar da minha recente “globalização”, continuo a mesma e ainda estou combatendo nas trincheiras. Em certo sentido, no entanto, eu realmente mudei um pouco: não sou mais apenas a Encantadora de Bebês. Agora também sou a Sra. Resolve Tudo, graças a vocês.

Nas minhas viagens, no meu site e na minha caixa de e-mails, recebi milhares de cartas de agradecimentos e de confirmação, de mães e pais que seguiram meus conselhos. Porém, também recebi inúmeros pedidos de ajuda daqueles que, quando compraram meu primeiro livro, já era tarde demais. Talvez você esteja tentando inserir seu filho em uma rotina estruturada, como eu sugiro, porém não sabe se os mesmos princípios se aplicam a recém-nascidos e a crian-1

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas ças de 8 meses. Você pode estar confusa e não saber por que o seu filho não faz a mesma coisa que as outras crianças. Ou então, você está enfrentando um problema de sono, alimentação ou comportamento que já está profundamente enraizado — ou, pobrezinha, todas as opções anteriores. Seja qual for o seu dilema, o angustiado refrão é quase sempre o mesmo: “Por onde eu começo, Tracy?”

O que faço primeiro?” Você também pergunta por que algumas das estratégias que eu sugiro parecem não funcionar com o seu filho (veja as páginas 7 a 12).

Por muitos anos, me especializei nessas perguntas e atuei como consultora em alguns dos casos mais difíceis que já vi: um gêmeo de 3 meses que tinha um refluxo tão forte que mal podia manter a refeição no estômago e nunca dormia por mais de vinte minutos, durante o dia ou à noite; uma criança de 19 meses que não comia alimentos sólidos porque acordava de hora em hora para mamar; uma criança de 9 meses cuja ansiedade de separação era tão grave que a mãe, literalmente, não conseguia largá-la; uma criança de 2 anos, com mania de bater a cabeça nas coisas, cujos escândalos eram tão frequentes que os pais tinham medo de sair de casa. Solucionando problemas como esses, eu me tornei a Sra. Resolve Tudo — e por isso, agora sei que preciso ajudá-la a ir além das estratégias básicas descritas nos meus primeiros livros.

Então, neste livro eu quero pegá-la pela mão, aliviar seus medos e mostrar como você pode tornar-se mais autoritária como mãe (ou pai). Quero ensinar tudo o que aprendi em minha vida de encantadora de bebês, e também responder às perguntas que todos vocês me fizeram. Eu quero ensiná-la a pensar como eu. Embora eu tente descrever todos os problemas que você encontrará, obviamente cada criança e família tem suas peculiaridades. Portanto, quando os pais me apresentam um desafio específico, primeiro avalio o que realmente está acontecendo nesse lar, com o bebê ou a criança. Depois, faço pelo menos uma pergunta, quando não um questionário inteiro, sobre a crian-

ça e o que os pais fizeram até o momento em resposta à situação. Assim, posso criar um plano de ação adequado. O meu objetivo é ajudar a entender minha linha de pensamento e treiná-la no hábito de fazer as perguntas certas para si mesma. Com o tempo, você também se tornará uma encantadora de bebês e uma expert em solução de problemas — uma Sra. Resolve Tudo propriamente dita. Antes de começar o livro, quero lembrar um ponto importante: Um problema não é nada mais que uma questão que precisa ser abordada ou uma situação que exige uma solução criativa. Faça as perguntas certas e você encontrará as respostas certas.

2

Do Encantamento de Bebês à Solução de Problemas Sintonizando-se

Se você já leu os meus outros livros, já sabe que o encantamento dos bebês começa com a observação, o respeito e a comunicação com o seu filho.

Isso significa que você vê o bebê como ele *realmente* é — a sua personalidade e suas peculiaridades (não pretendo insultar, querida leitora, todos nós as temos) — e adaptar suas estratégias adequadamente.

Já me disseram que sou uma das poucas especialistas em bebês que assumem o ponto de vista da criança. Bem, *alguém* precisa fazer isso, você não acha? Alguns pais de primeira viagem me olham como se eu fosse louca quando me apresento a um bebê de 4 meses. E, definitivamente, os pais de crianças maiores ficam de queixo caído quando eu “traduzo” o choro de seu filho de 8 meses que, de repente, foi banido da cama dos pais porque eles decidiram que havia chegado a hora e pronto. “Ei, pai e mãe, a idéia de me colocar lá foi de vocês, para começo de conversa. Agora estou chorando porque nem sei o que é um berço, e muito menos sei como dormir sem dois corpos grandes e quentinhos perto de mim”.

Eu também traduzo o “infantilês” (linguagem do bebê) para os pais, porque isso ajuda a lembrar que aquele pequeno ser em seus braços, ou aquela criancinha que corre pela sala, já tem sentimentos e opiniões. Em outras palavras, não é apenas uma questão do que os adultos desejam.

Freqüentemente, testemunho cenas como esta em que a mãe diz ao filho:

“Agora, Billy, você não quer mais o caminhão de Adam”. O coitado do Billy nem fala ainda, mas se pudesse, ele diria: “Claro que eu quero, mamãe. Por que você acha que arranquei o bendito caminhão do Adam?”. Porém, a mãe nem escuta. Ela pega o caminhão das mãos do Billy ou tenta convencê-lo a soltar o brinquedo de boa vontade: “Seja um bom garoto e devolva o caminhão”. Bem, nesse ponto eu já estou contando os segundos até o ataque de nervos!

Não me interprete mal, não estou dizendo que só porque Billy quer o caminhão ele pode arrancá-lo de Adam... longe disso! Eu detesto valentões, mas acredite: desta vez, não será a culpa de Billy se ele se transformar em um (veja mais sobre isso no Capítulo 8). Estou dizendo que devemos ouvir nossos filhos, *mesmo quando eles dizem coisas que não queremos ouvir*.

As mesmas capacidades que eu ensino aos pais de bebês — observar a linguagem corporal, escutar o choro, acalmar-se e realmente descobrir o que está acontecendo — têm a mesma importância depois que eles crescem (não vamos nos esquecer de que, na verdade, os adolescentes não passam de crianças em corpos maiores; portanto, precisamos aprender nossas lições desde cedo).

3

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas Neste livro, eu relembro algumas técnicas que desenvolvi para ajudá-la a sintonizar-se e fazer as coisas no tempo certo. Aqueles de vocês que já me conhecem lembram-se do meu costume de usar siglas, como E.A.S.Y. (Alimentação

[*Eating*], Atividade [*Activity*], Sono [*Sleep*] e Tempo para você [*You*]) e S.L.O.W. (Parar [*Stop*], Ouvir [*Listen*], Observar [*Observe*] e descobrir o Que está acontecendo [*What’s up*]) — do primeiro livro — e H.E.L.P. (Manter o controle [*Hold yourself back*], Encorajar a exploração [*Encourage exploration*], Limitar [*Limit*] e Elogiar [*Praise*]) — do segundo —, para citar alguns.

Eu não invento essas coisas para parecer espertinha. Também não penso que a invenção de uma série de siglas transforma a criação de um filho em algo

mais fácil. Em primeira mão, sei que criar um filho pode ser tudo, menos fácil. É particularmente difícil para os pais novatos saber por onde começar, principalmente quando estão com o sono atrasado; mas todos os pais precisam de ajuda. Estou apenas tentando criar ferramentas para você usar quando não conseguir manter a calma durante uma crise. Assim, a sigla E.A.S.Y. (assunto do Capítulo 1), por exemplo ajuda a lembrar a seqüência da rotina estruturada diária.

Também sei que a vida torna-se mais complicada quando os bebês crescem e a família aumenta. Meu objetivo é manter o seu bebê no caminho certo e a sua vida nos eixos — pelo menos o máximo possível, quando se tem uma criança pequena em casa. No meio de uma briga com as crianças, é fácil esquecer os bons conselhos e voltar aos velhos padrões. Quero dizer, você consegue manter a calma e a clareza quando sua filhinha está berrando a plenos pulmões, porque o irmão de dois anos, que está sorrindo orgulhosamente, decidiu que a cabeça dela era um ótimo lugar para testar suas novas canetas hidrográficas?

Eu não posso estar em todos os lares, mas se você memorizar as minhas siglas, talvez sinta como se eu estivesse ali ao seu lado, dizendo o que fazer.

Inúmeros pais já me disseram que, na verdade, minhas siglas ajudaram a manter o foco e a lembrar várias estratégias do encantamento de bebês —

pelo menos na maioria das situações. Por isso, aqui está outra dica para a sua mala de truques: o “P.C.”.

Tenha uma Atitude “P.C.”

Não, eu não quero dizer “*politicamente correta*” (não se preocupe, esta Encantadora de Bebês não planeja concorrer ao Senado!). Na verdade, P.C.

significa *paciente e consciente*: duas qualidades muito úteis, seja qual for a idade da criança. Invariavelmente, quando conheço pais envolvidos em um

Do Encantamento de Bebês à Solução de Problemas problema, em geral um dos Três Grandes é a causa — Sono, Alimentação ou Comportamento — e minha prescrição sempre envolve um desses elementos, quando não ambos. Porém, não são apenas os problemas que exigem a paternidade P.C.; o mesmo ocorre com as interações cotidianas. A hora de brincar, uma ida ao supermercado, estar com outras crianças e várias outras ocorrências diárias são simplificadas quando o pai ou a mãe tem uma atitude P.C.

Ninguém é P.C. o tempo todo; porém, quanto mais praticamos, mais isso se torna uma atitude natural. Nós melhoramos com a prática. Ao longo do livro, eu a incentivarei a ser P.C., mas primeiro é preciso explicar cada letra:

Paciência. É necessário ter paciência para ser um bom pai ou mãe, porque este é um caminho árduo e aparentemente infinito, que requer uma perspectiva a longo prazo. O grande problema de hoje torna-se uma memória distante daqui a um mês, mas tendemos a esquecer disso quando estamos envolvidos na situação. Eu já vi isso acontecer inúmeras vezes, querida: no calor do momento, os pais escolhem o caminho que parece mais fácil, descobrindo mais tarde que isso os leva a um perigoso beco sem saída. É assim que começa a “paternidade acidental” (falarei sobre isso mais tarde). Por exemplo, recentemente eu trabalhei com uma mãe que sempre reconfortava o bebê com uma mamada, e descobriu que, aos 15 meses, a criança não sabia como dormir sozinha e precisava mamar quatro a seis vezes por noite. Essa mãe, coitada, estava absolutamente exausta e dizia que estava pronta para desacostumar o bebê; mas às vezes querer não é suficiente. Você precisa ter paciência para atravessar o período de transição.

Ter um filho pode significar muita bagunça e desordem. Portanto, você precisa de paciência (e força interna) para tolerar pelo menos a bagunça, as manchas pela casa e as marcas de dedos. Do contrário, terá mais dificuldade em atravessar os primeiros anos da infância. Qual criança consegue beber de um copo grande sem derramar parte do líquido no chão? No devido tempo, apenas algumas gotas escorrerão pelo queixo e finalmente ele conseguirá engolir a maior parte do líquido, mas isso não acontece da noite para o dia e certamente haverá algumas dificuldades no caminho. Permitir

que a criança aprenda a comer na mesa, sirva-se dos alimentos e lave-se, e depois brinque na sala de estar cheia de objetos proibidos, tudo isso exige paciência dos pais.

Os pais que não possuem essa importante qualidade podem, involuntariamente, criar comportamentos obsessivos (mesmo nas crianças muito pequenas). Tara, uma menina de 2 anos que conheci em uma das minhas viagens, obviamente aprendera muito bem suas lições com a mãe Cynthia, 5

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas maníaca por limpeza. Observando a casa da mãe, era difícil dizer que uma criancinha morava ali. E não era surpresa. Cynthia andava de um lado para o outro constantemente e seguia a filha com um pano úmido, limpando o rosto dela e as coisas que ela derramava ou colocando os brinquedos de volta na caixa no momento que Tara os soltava. Bem, Tara já era igualzinha à mãe:

“talefa” foi uma de suas primeiras palavras. Isso poderia ser bonitinho, se não fosse pelo fato de que Tara temia aventurar-se sozinha e chorava quando outras crianças a tocavam. Um caso extremo, você diria. Talvez sim, mas somos injustos com os pequenos quando não permitimos que eles façam algo que todas as crianças fazem: sujar-se um pouco e comportar-se mal de vez em quando. Uma vez, uma maravilhosa mãe P.C. me disse que regularmente organizava uma “noite dos porcos” com os filhos — um jantar sem talheres.

A ironia é surpreendente: quando permitimos que as crianças “exagerem”, freqüentemente elas não aprontam tanto quanto imaginamos.

A paciência é particularmente fundamental quando você tenta mudar maus hábitos. Naturalmente, quanto maior a criança, mais tempo demora.

Independentemente da idade, no entanto, você deve aceitar que as mudanças exigem tempo — não adianta querer acelerar o processo. Porém, lhe digo uma coisa: é mais fácil ser paciente agora e aproveitar para ensinar os seus filhos e dizer o que se espera deles. Afinal, você prefere sair limpando atrás de quem: uma criança de 2 anos ou um adolescente?

Consciência. A consciência de quem é o seu filho deve começar no momento em que ele respira pela primeira vez fora do seu ventre. Esteja sempre ciente da perspectiva *do seu filho* nos sentidos figurativo e literal: abaixe-se e fique na altura dele. Veja como o mundo parece, na visão dele. Ao levá-lo à igreja pela primeira vez, por exemplo, abaixe-se e veja tudo da cadeirinha ou do carrinho de bebê. Inspire profundamente e imagine como é o odor das velas ou do incenso para o sensível nariz do bebê. Escute: qual é o volume das vozes da multidão, dos cantos do coro, do órgão? Não seria alto demais para os ouvidos do bebê? Não estou dizendo que você deve evitar lugares novos.

Pelo contrário, é ótimo expor a criança a novas visões, sons e pessoas. Porém, se o bebê chora repetidamente em ambientes desconhecidos, uma mãe consciente sabe que ele está dizendo: “Isso é demais. Por favor, vamos mais devagar”

ou “Quem sabe no próximo mês”. Ser consciente é sintonizar-se e, com o tempo, conhecer seu filho e confiar em sua intuição em relação a ele.

Ter consciência também é uma questão de pensar antes de fazer, e planejar com antecedência. Não espere o desastre acontecer, principalmente se ele 6

Do Encantamento de Bebês à Solução de Problemas já aconteceu antes. Por exemplo, depois de vários encontros para brincadeiras, se você percebe que seu filho vive brigando com o menino da sua melhor amiga e que a manhã sempre termina em prantos, marque um encontro com uma criança diferente — mesmo que você não goste muito da mãe dela.

Estamos falando de um encontro para *brincar*. Em vez de forçar seu filho a estar com uma criança de quem não gosta ou com quem não se dá bem, contrate uma babá quando quiser encontrar sua melhor amiga para conversar.

Ter consciência significa prestar atenção no que você faz e diz para a criança — e ser constante. A inconstância confunde! Portanto, se um dia você diz

“Nada de comer na sala de estar” e no dia seguinte ignora o seu filho enquanto ele devora um saco de batatinhas no sofá, no futuro suas palavras não terão mais sig-nificado. Ele se desligará de tudo o que você disser — e quem poderá culpá-lo?

Por fim, ter consciência é exatamente isso: estar acordado e presente para a criança. Fico apavorada quando o choro de um bebê ou uma criança pequena é ignorado, porque o choro é a primeira linguagem deles. Ao virar as costas para eles, estamos dizendo: “Não me importo com você”. No final, os bebês ignorados param de chorar, mas também de se desenvolver. Alguns pais deixam a criança chorando e dizem que isso a fortalece (“Eu não quero mimá-lo” ou

“Chorar um pouco não faz mal a ninguém”). Eu já vi mães que dão de ombros e dizem “A irmã dele precisa de mim — ele terá que esperar”. Mas então ela faz o bebê esperar, esperar e esperar. *Não existe uma boa razão para ignorar uma criança.*

Nossos filhos precisam que estejamos presentes e sejamos fortes e sábios para eles, para mostrar-lhes o caminho. Somos seus melhores professores (em alguns casos, os únicos durante os primeiros três anos). Devemos a eles uma atitude P.C. — para que eles possam se desenvolver melhor sozinhos.

Mas Por Que Não Funciona?

“Por que não está funcionando?” é, de longe, a pergunta mais comum que os pais me fazem. Ainda que uma mãe possa estar tentando fazer o bebê dormir por mais de 2 horas por vez, a criança de 7 meses comer alimentos sólidos ou a criança maior parar de bater nos amiguinhos — ela sempre me dá a velha resposta “Sim, mas...”. “Sim, eu sei que você me disse que preciso acordá-lo durante o dia para que ele durma à noite, mas...”. “Sim, você me disse que irá demorar um pouco, mas...” ou “Sim, eu sei que você me disse que preciso tirá-lo da sala quando ele se torna agressivo, mas...”. Tenho certeza de que vocês entenderam aonde quero chegar.

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas As minhas técnicas de encantamento de bebês *funcionam*. Eu mesma as utilizei com milhares de bebês e as ensinei para pais no mundo todo. Não faço milagres: apenas conheço minhas técnicas e sou muito experiente nisso.

Obviamente, sei que alguns bebês são mais difíceis que outros — assim como os adultos. Além disso, alguns períodos do desenvolvimento podem ser um pouco mais difíceis para os pais, como quando os dentes nascem ou perto dos 2 anos, ou quando surge uma doença inesperada (nos pais ou na criança).

Porém, é possível resolver quase todos os problemas recorrendo aos fundamentos básicos. Quando o problema persiste, normalmente a causa reside em algo que os pais fizeram ou na sua atitude. Isso pode parecer cruel, mas lembre-se de que eu defendo sempre o *bebê*. Portanto, se você está lendo este livro porque deseja mudar um mau hábito e restaurar a harmonia da sua família, e nada parece estar funcionando — nem mesmo as minhas sugestões

—, veja se você se encaixa em alguma das opções a seguir. Caso se identifique com uma dessas afirmações, precisará mudar o *seu* comportamento e atitude se quiser empregar minhas técnicas de encantamentos de bebês.

Você está seguindo o ritmo da criança em vez de estabelecer uma rotina.

Se você leu o meu primeiro livro, sabe que acredito firmemente em uma rotina estruturada (se não leu, veja no primeiro capítulo as explicações sobre o E.A.S.Y.). É ideal que você comece no dia em que traz aquele pequeno pacotinho do hospital. Obviamente, se você não começou no primeiro dia, ainda é possível introduzir uma rotina dentro de oito semanas ou três meses, ou ainda mais tarde. Porém, muitos pais têm problemas com isso e, quanto maior a criança, mais dificuldades eles terão. Tipicamente, recebo um telefonema desesperado ou um e-mail como este:

“Sophia, de 8 semanas e meia, é minha primeira filha. Tenho dificuldades em estabelecer uma rotina, porque ela é muito inconstante.

Estou preocupada com os padrões irregulares de sono e alimentação.

Por favor, me aconselhe”.

Este é o caso clássico de quem segue o ritmo do bebê. A pequena Sophia não é inconstante – ela é um bebê. O que os bebês sabem? Eles acabam de chegar aqui! Eu aposto que a mãe é inconstante, porque está seguindo o ritmo da filha de 8 semanas e meia – e o que um bebê sabe sobre comer e dormir? Somente o que aprende conosco. Essa mãe diz que está tentando instituir uma rotina, mas ela realmente não está assumindo o compromisso

8

Do Encantamento de Bebês à Solução de Problemas (no Capítulo 1, eu falarei o que ela deve fazer). Manter uma rotina é igualmente importante para bebês maiores e crianças pequenas. Nós estamos aqui para orientar o filho, não para seguir o ritmo dele. Somos nós que estabelecemos o horário de jantar ou de dormir.

Você está exercendo paternidade* accidental. Como minha avó sempre dizia, *comece como deseja continuar*. Infelizmente, no calor do momento os pais sempre tentam *qualquer coisa* para fazer o bebê parar de chorar, ou para acalmar uma criança. Frequentemente, essa “qualquer coisa” transforma-se em um mau hábito que mais tarde eles precisarão eliminar — e isso é paternidade accidental. Por exemplo: quando o pequeno Tommy, de 10 semanas, não consegue dormir porque a mãe perdeu o horário — o período ideal para ele tirar uma soneca —, a mãe começa a caminhar com ele e niná-lo. E, quem poderia imaginar? Isso funciona! Ele adormece nos braços dela. No dia seguinte, ele faz um pouco de manha no berço na hora da soneca e ela também o pega, dizendo que isso irá acalmá-lo. Porém, ela também está bem confortável com esse ritual — sente que aquele lindo bebê aninhado em seus braços é algo fantástico. Mas, três meses depois, se não mais cedo, eu garanto que a mãe de Tommy estará desesperada, imaginando por que o filho “detesta o berço” ou “recusa-se a dormir se não for ninado”. A culpa não é de Tommy.

Acidentalmente, Mamãe fez com que ele associasse o calor do corpo dela e a sensação de ser ninado com o ato de dormir. Agora, ele acha que isso é normal. Ele não conseguirá ir à Terra dos Sonhos sem a ajuda dela, e não gosta do berço, porque ninguém ensinou como sentir-se à vontade ali.

Você não está lendo os sinais do seu filho. Uma mãe me telefona desesperada: “Ele costumava seguir o cronograma, mas agora não segue mais. Como colocá-lo de volta nos eixos?”. Quando eu escuto qualquer versão dessa frase, *fazia mas agora não faz mais*, isso não significa apenas que os pais estão deixando o bebê assumir o controle, mas também que prestam mais atenção ao relógio (ou a suas próprias necessidades) do que ao bebê propriamente dito (leia mais sobre o assunto na página 20). Eles não estão lendo a linguagem corporal do bebê, nem prestando atenção ao choro. Mesmo quando o bebê aprende a falar, é importante observá-lo. Por exemplo, uma criança propensa à agressão não entra na sala e simplesmente começa a bater nos amiguinhos.

Gradualmente, ela vai esquentando e finalmente explode. Uma mãe sábia aprende a analisar os sinais e reorientar a energia do filho antes da explosão.

Você não está levando em consideração que crianças pequenas mudam cons-

tantemente. Eu também ouço a frase “*fazia*” quando os pais não percebem que

*N.E.: O conceito de paternidade, usado de forma recorrente pela autora, engloba tanto a mãe como o pai da criança.

9

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas é hora de mudar. A criança de 4 meses, ainda na rotina criada para os primeiros três meses (veja o Capítulo 1), logo estará mal-humorada. O menino robusto de 6 meses, que antes dormia a noite toda, agora desperta no meio da noite se os pais não lhe oferecerem alimentos sólidos. A verdade é esta: o único

fator constante na vida dos pais é a mudança (leia mais sobre isso no Capítulo 10).

Você está procurando uma solução fácil. Quanto mais velha a criança, mais difícil é eliminar o mau hábito causado pela paternidade acidental, seja acordar à noite querendo comer ou recusar-se a sentar no cadeirão para uma refeição adequada. Porém, muitos pais procuram uma solução mágica. Por exemplo, Elaine me perguntou como fazer o seu bebê, que era amamentado, começar a tomar mamadeira; mais tarde, ele insistiu que minha estratégia não funcionara. Minha primeira pergunta sempre é: “Por quanto tempo você tentou?”. Elaine admitiu: “Tentei na primeira manhã, mas depois desisti”.

Por que a desistência tão prematura? Porque ela estava esperando resultados instantâneos. Eu precisei lembrá-la do “P” da sigla P.C.: seja paciente.

Você não está realmente decidida a mudar. Elaine tinha outro problema: não estava disposta a percorrer todo o caminho. “Eu temia que Zed passasse fome se eu continuasse tentando” foi a razão que ela me deu. Porém a histó-

ria vai mais além, como freqüentemente acontece: ela queria que o marido ajudasse a alimentar Zed, de 5 meses, mas no fundo não queria ceder seu domínio exclusivo. Se você está tentando resolver um problema, precisa querer resolvê-lo — e ter determinação e força para ir até o fim. Faça um plano e atenha-se a ele. Não volte ao antigo caminho e não fique tentando diferentes técnicas. Se você escolher *uma* solução, ela *funcionará...* desde que você mantenha-se firme. Seja persistente. Nunca é demais enfatizar: *você precisa ser coerente com a nova rotina, como era na antiga.*

Obviamente, o temperamento de algumas crianças as torna mais resistentes à mudança (veja o Capítulo 2).

Mas quase todas cedem quando mudamos a rotina (o mesmo se aplica aos adultos!). Ainda assim, se você se mantiver constante e não mudar as regras, a criança logo se acostumará ao novo método.

Às vezes, os pais se iludem. Eles insistem que estão tentando uma técnica específica há duas semanas — por exemplo, o meu método P.U./P.D.

(Pegar no Colo [*Pick Up*] e Colocar no Berço [*Put Down*]) — e dizem que não está funcionando. Eu sei que isso não pode ser verdade, porque mais ou menos depois de uma semana, o P.U./P.D. funciona com qualquer bebê, seja qual for o seu temperamento. Quando eu os questiono realmente, descubro que sim, eles tentaram por três ou quatro dias — e funcionou — mas alguns

10

Do Encantamento de Bebês à Solução de Problemas dias depois, quando o bebê acordou às 3 da manhã, eles não seguiram o plano original.

Desesperados, tentaram algo diferente. “Decidimos deixá-lo chorando — algumas pessoas recomendam isso”. Eu não recomendo; o bebê sente-se abandonado. Agora, além de o coitadinho estar confuso porque as regras foram mudadas, ele está assustado.

Se você não consegue fazê-lo sozinha, recrute pessoas de reserva — o marido, a mãe, a sogra ou uma boa amiga. Do contrário, o bebê sofrerá a tortura de se desmanchar em lágrimas e, no fim, você acabará levando-o para a sua cama (falarei mais sobre isso nos capítulos 5 a 7).

Você está tentando algo que não funciona para a sua família ou a sua perso-

nalidade. Quando eu sugiro uma rotina estruturada ou uma estratégia para eliminar um mau hábito, geralmente posso dizer se funcionará melhor para Mamãe ou Papai — um deles é mais rigoroso e o outro tem o coração mole ou, pior, é uma vítima da síndrome “coitadinho do bebê” (veja as páginas 258-259).

Algumas mães (ou pais) entregam-se, dizendo “Eu não quero que o bebê chore”. Na verdade, não se deve forçar o bebê a ser ou a fazer qualquer coisa, e não acredito em permitir que o bebê chore até se esgotar. Também não acho certo deixar as crianças muito pequenas de castigo, seja qual for a duração. As crianças precisam da ajuda dos adultos; nosso papel é ajudá-las e, principalmente ao desfazer os efeitos da paternidade acidental, essa é uma tarefa difícil.

Se você não se sente à vontade com uma técnica em particular, não a aplique; ou então, encontre maneiras melhores, como fazer a pessoa mais rigorosa do casal assumir a tarefa, ou recrutar a mãe, a sogra ou uma boa amiga para ajudar.

Não existe um problema — e você realmente não precisa consertar.

Recentemente, recebi um e-mail dos pais de uma criança de 4 meses: “Meu bebê dorme a noite inteira, mas toma apenas 680 mL de leite. No seu livro, você diz que ele deveria estar tomando por volta de 900 mL a 1 L. Como posso fazê-lo atingir esse total?” Muitas mães dariam o braço direito para ter um bebê que dormisse a noite toda! O suposto problema era que o bebê não estava de acordo com o meu livro. Ele podia ter uma constituição menor que a média. Nem todo mundo pertence à família do Michael Jordan! Se o pediatra não está preocupado com o peso dele, meu conselho é acalmar-se e apenas observar o filho. Talvez dentro de algumas semanas ele comece a acordar durante a noite — e isso é um sinal de que provavelmente ele precisa comer mais durante o dia. Mas por enquanto, nada está errado.

Você não tem expectativas realistas. Alguns pais não são realistas em relação ao que significa ter um filho. Frequentemente eles são bem-sucedidos no 11

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas trabalho, ótimos líderes, inteligentes e criativos e consideram ter um filho uma outra transição importante da vida, o que claramente é o caso. Porém, também é uma passagem muito difícil porque traz consigo uma enorme responsabilidade: cuidar de outro ser humano. Quando você tem um filho, não pode voltar à vida antiga como se nada tivesse mudado. Às vezes, os bebês realmente precisam comer durante a noite. É impossível gerenciar criancinhas com a mesma eficiência aplicada aos projetos profissionais. As crianças não são máquinas programáveis. Elas precisam de cuidado, vigilância constante e muita dedica-

ção amorosa. Mesmo se você tiver ajuda, você precisa conhecer o seu filho e isso exige tempo e energia. Além disso, não esqueça que esta fase do seu

filho

— boa ou ruim — logo passará. Na realidade, como direi no último capítulo, quando você pensa que havia entendido, tudo começa a mudar.

Sobre Este Livro...

e as Olimpíadas do Desenvolvimento

Este livro é uma resposta às solicitações de vários leitores. Vocês me pediram para esclarecer algumas estratégias com as quais ficaram confusos e para fornecer as soluções de uma ampla variedade de problemas. Além disso, muitos solicitaram diretrizes específicas para cada idade. Aqueles que leram meus primeiros livros sabem que eu não sou uma grande fã de gráficos de idade, e nunca fui. Os desafios infantis não podem ser divididos em colunas exatas. Obviamente, os bebês e as crianças em geral atingem certos marcos em épocas designadas, mas na maioria das vezes não há nada de errado com aqueles que não os alcançam. Além disso, em resposta à solicitação de mais clareza e especificações, neste livro eu detalho os meus conselhos e adapto várias técnicas às faixas etárias — nascimento a 6 semanas, 6 semanas a 4

meses, 4 a 6 meses, 6 a 9 meses, 9 a 12 meses, 1 a 2 anos, 2 a 3 anos. Minha intenção é explicar melhor como a criança pensa e vê o mundo. Eu não descrevo necessariamente cada categoria de idade em cada capítulo — isso depende do que estivermos discutindo. Por exemplo, no Capítulo 1, que descreve o E.A.S.Y., eu falo apenas dos 5 primeiros meses, pois nesta época os pais têm perguntas sobre a rotina; no Capítulo 4, que descreve a alimentação de crianças pequenas, eu começo aos 6 meses, pois nesta época começamos a introduzir os alimentos sólidos.

Você perceberá que as divisões de idade são bem amplas. O objetivo é permitir as variações entre as crianças. Por exemplo, eu não quero que meus

12

Do Encantamento de Bebês à Solução de Problemas leitores participem do que chamo de “Olimpíadas do Desenvolvimento”, comparando o progresso

ou os problemas de uma criança com o de outra, ou fiquem ansiosos quando o seu filho não se encaixa no perfil específico da idade. Muitas vezes, eu testemunhei grupos de brincadeiras compostos de mães cujos bebês nasceram mais ou menos na mesma época. Muitas se conheceram na maternidade ou no cursinho de pais. As mães ficam ali sentadas conversando, mas posso vê-las observando os bebês das outras, comparando-os e pensando. Mesmo que a mãe não diga nada em voz alta, eu quase posso ouvi-la pensando: “Por que a Claire, que tem apenas duas semanas a menos que Emmanuel, é menor que ele? E veja só o Emmanuel, tentando levantar-se sozinho — por que a Claire ainda não fez isso?” Antes de mais nada, duas semanas significam muito na vida de um bebê de 3 meses — é um sexto da vida dele! Em segundo lugar, ler gráficos de idade em geral só aumenta as expectativas dos pais. Em terceiro, as crianças têm pontos fortes e capacidades diferentes. Claire pode andar depois que Emmanuel (ou não, ainda é cedo para saber), mas também pode começar a falar antes dele.

Peço a você que leia *todas* as fases, porque os primeiros problemas podem persistir — não é incomum que uma dificuldade com uma criança de 2 meses persista até os 5 ou 6. Além disso, o seu filho pode ser mais avançado em uma área específica; por isso, é uma boa idéia saber o que virá a seguir.

Também acredito que existem “épocas certas” — as melhores idades para ensinar uma capacidade em particular, como dormir a noite toda, ou introduzir um novo elemento na vida da criança, digamos a mamadeira ou o cadeirão. À medida que as crianças crescem, se você não começar as coisas nos momentos ideais, provavelmente isso resultará em uma luta pelo poder.

É necessário planejar com antecedência. E se as tarefas como ensinar a vestir-se e usar o banheiro não forem transformadas em uma experiência divertida ou um jogo, provavelmente o seu filho resistirá à nova experiência.

Aonde Vamos Agora

Analisaremos uma ampla variedade de problemas neste livro, pois eu tentei incluir todos os obstáculos que você encontrará; isso não resultou em uma fórmula simples. Todos os capítulos enfocam problemas, mas cada capítulo

é diferente, estruturado de uma maneira que a ajude a ir além do básico e entender a maneira como eu analiso os desafios da paternidade. Em cada capítulo, você encontrará diversos recursos especiais: mitos da paternidade,
13

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas listas de verificação, caixas de texto e quadros que destacam informações importantes e exemplos da vida real — histórias que eu vivi nas “trincheiras”. Em todos os estudos de casos, e-mails e mensagens que reproduzo aqui, foram alterados os nomes e os dados pessoais da família. Eu me concentrei nas preocupações mais comuns dos pais, e então lhe direi quais perguntas faço comumente, para descobrir o que realmente está acontecendo. Como um assistente técnico que vai a uma empresa analisar por que os equipamentos não estão funcionando, eu preciso descobrir quem são os membros da família, como eles agem e o que aconteceu antes da dificuldade observada.

Em seguida, preciso sugerir uma maneira diferente de fazer as coisas, que traga um resultado diferente do atual. Ensinando como eu vejo as dificuldades dos bebês e crianças e como invento um plano, você também pode se tornar o “assistente técnico” da sua família. Como eu já disse, meu objetivo é fazê-la pensar como eu, para ser capaz de resolver seus problemas sozinha.

Ao longo do livro, tentei apresentar um número igual de referências para
Ao longo do

meninos e meninas. No entanto, isso não é possível no que se refere às mães livro, as pere aos pais, porque a maioria dos meus e-mails, mensagens e telefonemas vêm guntas que eu

das mães, e esse desequilíbrio é representado nestas páginas. Papai, se você faço estarão

estiver lendo este livro, eu não quis ignorá-lo intencionalmente. Reconheço em **negrito** –

que (felizmente) muitos pais são mais envolvidos hoje em dia e que cerca de **desta maneira**

– para serem

20% de vocês são até donos de casa. Espero que algum dia, graças a vocês, destacadas.

não se possa dizer que os pais não lêem livros sobre crianças!

Você pode ler este livro de capa a capa, ou apenas procurar os problemas com os quais está preocupada e partir daí. No entanto, se não leu meus primeiros livros, eu recomendo pelo menos que você leia os capítulos 1 e 2, que revi-sam a minha filosofia básica da criação de filhos e também ajudam a entender por que os problemas surgem nas várias idades. Os capítulos 3 a 10 focam as três áreas que mais preocupam os pais: alimentação, sono e comportamento.

Muitos de vocês já me disseram que, além dos meus bons conselhos, também adoram o meu senso de humor. Eu prometo que teremos muito dele neste livro. Afinal, querida, se não conseguimos rir e não lembramos de comemorar os momentos especiais de calma e conexão (mesmo quando não duram mais de 5 minutos), então a escolha de ter um filho, que já não é muito fácil, torna-se algo demasiado opressivo.

Você pode ficar surpresa com algumas das minhas sugestões e não acreditar que elas funcionam, mas tenho centenas de exemplos que demonstram o sucesso de sua aplicação em outras famílias. Então, por que não experimentá-las?

14

CAPÍTULO UM

O E.A.S.Y. NÃO É

NECESSARIAMENTE FÁCIL

(MAS FUNCIONA!)

Formulando uma Rotina Estruturada para o Bebê O Presente do E.A.S.Y.

É bem provável que você siga alguma rotina pela manhã. Acorda mais ou menos na mesma hora, toma seu banho ou seu café-da-manhã, e talvez já suba na esteira ou leve seu cão para passear. Seja qual for sua atividade, ela provavelmente se repete todas as manhãs. Se por acaso algo interrompe essa rotina, é possível que todo o seu dia seja arruinado. Aposto que você também tem outras rotinas; por exemplo, está acostumada a jantar em certo horário.

Talvez você siga rituais como abraçar o travesseiro favorito (ou o seu parceiro) antes de uma boa noite de sono. Porém, digamos que seja necessário mudar o horário do jantar, ou que você durma fora de casa. Não é estranho?

Você não se sente desorientada ao acordar?

Naturalmente, a necessidade que as pessoas têm de estrutura varia. Em um extremo estão aqueles cujo dia inteiro é previsível. No outro, estão os espí-

ritos livres, que tendem a viver sem compromisso — mas eles também seguem algum tipo de ritual durante o dia. Por quê? Porque os seres humanos, como a maioria dos animais, prosperam se sabem como e quando suas necessidades serão atendidas. Todos nós gostamos de um certo grau de certeza na vida.

O mesmo ocorre com os bebês e as crianças pequenas. Ao chegar do hospital com o bebê, sugiro que a família inicie imediatamente a rotina estruturada que irei propor. Eu a chamo de E.A.S.Y.; trata-se de iniciais que

representam uma seqüência previsível de eventos que espelham a vida dos adultos 15

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas (mesmo que em versão abreviada): Alimentar-se [*E ating*], dedicar-se a alguma Atividade [*A ctivity*] e Dormir [*S leep*], o que deixa um pouco de tempo para Você [*Y ou*]. *Não é* um cronograma, porque não se pode esperar que o bebê viva segundo o relógio. É uma rotina que estrutura o dia e organiza a vida da família. Isso é importante, porque todos nós, crianças e adultos, bebês e criancinhas, beneficiamo-nos com a previsibilidade: Bebê sabe o que vem a seguir; os Irmãos, se houver, têm mais tempo com Mamãe e Papai — e os pais estão menos perturbados e têm sua própria vida.

Na verdade, eu já aplicava a rotina E.A.S.Y. muito antes de dar a ela esse nome. Quando comecei a cuidar de recém-nascidos e bebês, há mais de vinte anos, uma rotina estruturada parecia fazer muito sentido. Os bebês precisam que lhes mostremos o caminho e que lhes ensinemos a constância. A repeti-

ção proporciona a aprendizagem mais eficaz. Também expliquei a importância de uma rotina estruturada para os pais com quem trabalhei, a fim de que pudessem continuar depois que minha consultoria terminasse. Eu ensinei a eles que o bebê sempre deve ocupar-se com algum tipo de atividade depois de alimentar-se, em vez de ir dormir logo após a refeição, para que não aprenda a associar alimentação a sono. Uma vez que as vidas dos “meus bebês”

eram tão previsíveis e calmas, e a maioria comia muito bem, eles aprenderam a brincar sozinhos por períodos cada vez mais longos, e a dormir sem precisar sugar a mamadeira ou o seio. Eles cresceram e eu continuei em contato com muitos pais, que me informaram que os bebês seguiam bem as rotinas diárias, eram autoconfiantes e sabiam que os pais estariam presentes se pre-cisassem. Os pais aprenderam desde cedo a entender sinais emitidos pela criança, observando cuidadosamente sua linguagem corporal e ouvindo seu choro. Capazes de “interpretar” o filho, eles se sentiam mais aptos a lidar com qualquer dificuldade que surgisse.

Na época em que escrevia o meu primeiro livro, eu e Melinda Blau (co-autora desta obra) inventamos o E.A.S.Y.: uma sigla simples, criada para ajudar os pais a lembrar a ordem da rotina estruturada. Alimentação (Eating), Atividade, Sono — este é o curso natural da vida —, e então, como bônus, tempo para Você (You). Com o E.A.S.Y., ninguém segue o ritmo do bebê: é *você* quem assume o comando. Você o observa com cuidado, ouve suas dicas e então *assume* o comando, incentivando-o suavemente a seguir a rotina que você sabe que o ajudará: Alimentar-se, ter um nível adequado de Atividade e um bom Sono no final. Você orienta o bebê. Você estabelece o ritmo.

16

O E.A.S.Y. Não é Necessariamente Fácil (Mas Funciona!) Com E.A.S.Y., os pais —

especialmente os de primeira via—

Por que Implementar o E.A.S.Y.?

gem — adquirem confiança para

lidar com seu bebê; eles passam a

O E.A.S.Y. é uma maneira inteligente de passar o entender o bebê, porque aprendem

dia com o seu filho. Trata-se de um método composto mais rapidamente a distinguir o

de ciclos que se repetem. E (Alimentação ou Eat), A choro. Uma mãe me escreveu: “Eu,

(Atividade) e S (Sono) são interligados: quando um meu marido e nossa filha de 6

desses elementos é mudado, os outros dois geral—

meses, Lilly, somos considerados

mente são afetados. Seu bebê mudará bastante nos próximos meses, mas a ordem das letras permanecerá um enigma pelos meus colegas na

a mesma:

minha aula de educação, graças às

Alimentação (Eating). O dia do bebê começa com nossas noites bem dormidas e à

uma refeição, que vai do líquido aos líquidos + sólidos nossa filha maravilhosa”. Ela diz

(aos 6 meses). Quando o bebê já segue uma rotina, é que colocaram Lilly no E.A.S.Y.

menor a probabilidade de se fornecer uma quantidade quando tinha dez semanas de idade.

incorreta de alimentos.

Como resultado, Mamãe explica:

Atividade. O bebê se distrai murmurando para os

“Conhecemos as dicas de Lilly e

pais e olhando as linhas onduladas do papel de parede temos uma rotina — não um cro—

de. Mas à medida que ele se desenvolve, interage no grama — que torna nossa vida

cada vez mais com o ambiente e começa a se mover.

previsível, controlada e divertida”.

Uma rotina estruturada ajuda a impedir a superestimulação. Isso já aconteceu várias vezes.

mulação.

Os pais que estabelecem minha

Sono. O sono ajuda a crescer. Além disso, as boas sonecas durante o dia também fazem o bebê dormir rotina E.A.S.Y. conseguem descompartimentar mais tempo à noite, porque é necessário sentir-se brincar o que o bebê quer e do que ele

relaxado para dormir.

precisa em determinado horário do

Tempo para você (You). Se o bebê não estiver em dia. Digamos que você já Alimenta uma rotina estruturada, cada dia será diferente e para o bebê (E, Eat) e ele está acordado imprevisível. Ele será infeliz, e você nunca terá um dado há 15 minutos (A, Atividade),

momento para si mesma.

e então começa a fazer manha. Há

uma enorme chance de que ele precise de um Sono (o S). Por outro

lado, se ele já teve um Sono de 1 hora (S), enquanto Você (Y, you) aproveitou para descansar, quando ele acorda não é necessário “adivinhar”. Mesmo que ele não esteja chorando (mas é provável que esteja, pois tem menos de seis semanas), é seguro supor que ele precise Alimentar-se. E assim recomen-

ça o ciclo do E.A.S.Y.

17

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas Anote Isso!

Os pais que fazem anotações acerca do comportamento diário de seu bebê têm menos problemas em manter ou estabelecer uma rotina. Eles também aprendem a observar melhor. Anotar as coisas, embora pareça tedioso (Deus sabe que você tem centenas de coisas para fazer!), é muito útil. Você enxerga os padrões com mais rapidez e percebe que sono, alimentação e atividades estão interligados. Nos dias em que o bebê mama bem, eu aposto que ele exibe melhor humor quando acorda, e também que dorme melhor.

Quando o E.A.S.Y. Parece Difícil

Quando eu me preparava para escrever este livro, estudei os arquivos dos milhares de bebês com os quais trabalhei, e também as perguntas que recebi dos pais que me contataram recentemente por telefone, e-mail ou em minha página na internet. O objetivo era identificar os obstáculos geralmente encontrados por pais que, bem-intencionados e comprometidos, tentam estabelecer uma rotina estruturada. A maioria das perguntas não diz respeito às rotinas; elas se referem a uma das letras do E.A.S.Y. Por exemplo, “Por que o meu bebê mama por pouco tempo?” (E, alimentação), “Por que ele está mal humorado e desinteressado nos brinquedos?” (A, atividade) ou “Por que ela acorda várias vezes durante a noite?” (S, sono). Neste livro, eu explico uma ampla variedade de questões como essas e ofereço sugestões para lidar com problemas específicos — os capítulos 3 e 4 são dedicados a problemas de alimenta-

ção, e os capítulos 5 a 7 tratam de questões relacionadas ao sono. Porém, também é preciso observar como as três áreas se interligam (o assunto deste capítulo). A alimentação afeta o sono e a atividade; a atividade afeta a alimentação e o sono; o sono afeta a atividade e a alimentação — e tudo isso, naturalmente, afeta você. Sem uma rotina previsível, nada funciona na vida do bebê — e às vezes, tudo dá errado. A solução é quase sempre o E.A.S.Y.

No entanto, os pais me dizem que o E.A.S.Y. não é necessariamente fácil. Eis aqui um trecho de uma carta de Cathy, mãe de Carl (1 mês) e Nathalie (22 meses). Ela mostra a confusão e as várias dificuldades que os pais parecem enfrentar:

A minha filha mais velha, Nathalie, dorme muito bem (sete horas por 18

O E.A.S.Y. Não é Necessariamente Fácil (Mas Funciona!) dia; deita sozinha, boas sonecas). Não consigo me lembrar de como fiz isso, e preciso de algumas rotinas para usar como orientação para o Carl, começando agora e abarcando os próximos meses. Ele é amamentado, e eu acho que, sem querer, alimento-o até ele dormir, e às vezes confundo cansaço com fome ou dor de barriga. Preciso de uma estrutura geral que me ajude a manter uma rotina com ele, uma vez que a irmã exige muita atenção quando está acordada! O primeiro livro da Tracy fala em termos gerais sobre os períodos de E/A/S, mas tenho dificuldades em converter isso em horas durante o dia e à noite.

Em um aspecto, Cathy estava à frente das outras: ela pelo menos havia percebido que o seu problema era a inconsistência e a incapacidade de interpretar as dicas de Carl. Ela suspeitava, e com toda razão, que a solução seria uma rotina. E como muitos pais que lêem sobre o E.A.S.Y., ela precisava de segurança e esclarecimento. Não demorou muito para voltar ao caminho certo depois que conversamos, porque Carl tinha apenas 1 mês e era pequeno o suficiente para se adaptar rapidamente a uma nova rotina. Porém, quando descobri que ele nascera com 3,5 kg, soube que não teria nenhum problema se tivesse períodos de 2h30min a 3 horas entre as mamadas (voltarei a esse assunto mais adiante). Assim que Mamãe colocou o filho no E.A.S.Y., tornou-se mais capaz de prever as necessidades dele. (Veja a amostra de uma rotina para uma criança de quatro semanas na página 25).

Todos os bebês precisam da rotina, porém alguns se adaptam com mais rapidez que os outros, por causa do temperamento. Nathalie, a primeira filha de

Cathy, agora já engatinhava e era extre—

E.A.S.Y. – a sua Rotina Diurna

mamente sossegada e adaptável — o tipo

O E.A.S.Y. *não* funciona à noite. Depois que de bebê que eu chamo de Anjo. Isso pode-você dá o banho no bebê e o coloca para dor—

ria explicar por que Nathalie dormia tão
mir, basta verificar se ele tem bastante poma—

bem, e também por que Cathy não sabia
da contra assaduras no bumbum. Não o acor—

o que havia feito para acertar a rotina no
de para fazer atividades. Se ele acordar com

caso da filha. Porém, Carl era um tipo
fome, alimente-o e coloque-o de volta para

diferente de bebê, que eu chamo de
dormir. Não troque nem a fralda dele, a menos

Sensível: com um mês de idade, ele pode

que o ouça fazendo cocô ou (em bebês amamentados) sinta o cheiro.

se irritar com uma luz muito forte, ou

quando Mamãe segura a cabeça dele mais

19

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas baixo do que o usual, enquanto o alimenta. Como eu explico no Capítulo 2, é de acordo com seu temperamento que o bebê reage a praticamente tudo na vida. Alguns bebês precisam de mais silêncio enquanto mamam, de atividades

menos estimulantes e de um quarto mais escuro. Do contrário, tornam-se superestimulados e resistem à rotina.

Com bebês com menos de 4 meses de idade, os problemas também podem aparecer porque os pais não percebem que o E.A.S.Y. deve ser adaptado nas condições especiais de nascimento, como a prematuridade (quadro da página 28), a icterícia (quadro da página 29) ou o peso da criança (páginas 26-30).

Além disso, alguns pais não entendem direito como aplicar o E.A.S.Y. Por exemplo, eles dão à expressão “cada 3 horas” sentido muito literal: perguntam como o bebê aprenderá a dormir a noite toda se eles o acordam para mamar a cada 3 horas; e perguntam qual é o tipo certo de atividade para o meio da noite (nenhum: é preciso deixá-lo dormir. Veja o quadro da página 19).

Os pais também têm problemas com o E.A.S.Y. quando acreditam que é um “cronograma” e se concentram mais em ler o relógio do que os sinais do bebê. Uma rotina estruturada não é a mesma coisa que um cronograma. Vale repetir: *não se pode esperar que o bebê viva segundo o relógio*. Do contrário, a mãe e o bebê estão destinados à frustração. Merle, uma mãe que vive no Oklahoma, me escreveu desesperada depois de “Tentar, sem êxito, seguir o *cronograma* E.A.S.Y.”. Chamou imediatamente minha atenção a palavra “cronograma”, que eu nunca uso. “Cada dia, parece que seguimos um cronograma diferente”, ela escreveu. “Eu sei que estou fazendo algo errado, mas o que é?”.

Uma *rotina estruturada* não é o mesmo que um cronograma. O cronograma tem a ver com “janelas” de tempo, enquanto o E.A.S.Y. sugere manter o mesmo padrão (alimentação, atividade e sono) e repeti-lo diariamente.

Não estamos tentando controlar as crianças, mas sim *orientá-las*. É por meio da repetição que os seres humanos aprendem — bem como outras espécies, para dizer a verdade —, e é isso que uma rotina estruturada reforça.

Assim como Merle, alguns pais interpretam mal o que quero dizer com

“rotina”, porque eles mesmos vivem segundo um cronograma. Portanto, quando eu *sugiro* uma rotina de 3 horas para um bebê com menos de 4 meses de idade (digamos, sonecas às 7:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 e 22:00 h), uma mãe que se orienta pelo cronograma age como se esses horários estivessem gravados em pedra. Ela entra em pânico porque no primeiro dia o bebê dorme às 10:15, e no segundo, às 10:30. Porém, não se pode esperar que o 20

O E.A.S.Y. Não é Necessariamente Fácil (Mas Funciona!) ocê

cêVo Descanso? Tarefas? Idéias? Comentários?

Sono

Por quanto

tempo?

endo, por quanto tempo

de?)

Banho (de

manhã ou à

tar

Atividade

Qual, e por

quanto

tempo?

.

o que eles passem a manter um diário como este (v Urinação

., eu sugerir

Para bebês com mais de 4 meses, será necessário adaptar este gráfico exatamente o que o bebê está mamando e fazendo

Defecação

O Diário do E.A.S.Y

registrar

”.

a r

do?

urinação

No seio

esquer

” e “

eito?

No seio

dir

defecação

a) ou por

Quanto (se

tomar mamadeira

quanto tempo

(amamentado)?

cluindo as colunas “

Quando os pais chegam do hospital e começam o E.A.S.Y

pode baixá-lo de minha página na internet), par

ele dorme, e também o que a mãe tem feito por si mesma. P

co, ex

Alimentação

Em que

horário?

21

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas bebê viva de acordo com o relógio, principalmente nas 6 primeiras semanas.

Às vezes, dá tudo certo em um dia, mas nos outros isso não acontece. Se você estiver muito ocupado olhando o relógio, em vez de olhar o seu filho, perderá sinais importantes (como os primeiros bocejos em uma criança de 6 semanas, ou o ato de esfregar os olhos aos 6 meses — que pode significar que ele está com sono. Leia mais sobre as janelas do sono nas páginas 188-189).

Então, você terá um bebê exausto nas mãos, que não consegue adormecer e obviamente resiste à rotina, pois isso vai contra suas necessidades físicas.

Um aspecto fundamental do E.A.S.Y. é interpretar os sinais de fome, fadiga ou superestimulação do seu filho; isso é mais importante do que seguir qualquer cronograma. Se num dia ele sentir fome um pouco mais cedo, ou se parecer cansado antes da “hora” de dormir, não se sinta ameaçada pelo reló-

gio. Use o bom-senso. E acredite, queridinha, quanto mais experiente em interpretar os choros e a linguagem corporal do bebê, mais apta você estará para orientá-lo e entender os obstáculos do caminho.

Os Primeiros Passos: Diretrizes para as Diferentes Idades

Estabelecer uma rotina pela primeira vez torna-se um pouco mais difí-

cil quando o bebê cresce, sobretudo se você *nunca* teve uma estrutura. Como o meu primeiro livro concentra-se principalmente nos quatro primeiros meses do E.A.S.Y., alguns pais de crianças maiores sentem-se perdidos. Pelo menos metade das consultas que presto vem de pais que já tentaram outro método menos estruturado, como a alimentação “sob demanda”, ou seguiram um tipo diferente de rotina e encontraram falhas. Então, eles descobrem o E.A.S.Y. e não sabem como começar.

O E.A.S.Y. é diferente com bebês mais velhos. Nas páginas 40 a 47 eu estabeleço um plano diário que funciona com bebês de 4 meses ou mais.

Claro que os desafios no cuidado do bebê não se dividem necessariamente em categorias nítidas. Como já expliquei na introdução, descobri que certas preocupações parecem surgir em determinadas faixas etárias. Nesta revisão do E.A.S.Y., eu me concentro em:

Nascimento até 6 semanas

6 semanas a 4 meses

22

O E.A.S.Y. Não é Necessariamente Fácil (Mas Funciona!) *4 a 6 meses*

6 a 9 meses

Como os Bebês se Desenvolvem

9 meses em diante

O bebê é alguém totalmente dependente que irá se tornar uma pequena pessoa, capaz

Eu ofereço uma descrição geral de de exercer maior controle sobre seu corpo.

cada fase, além de uma lista das reclama—

Sua rotina será afetada pelo seu crescimento e

ções mais comuns e suas prováveis cau—

desenvolvimento, que acontece da cabeça aos

sas. Mesmo quando as reclamações pare—

pés na seguinte ordem geral:

cem centralizadas em um problema de

Do nascimento aos 3 meses: da cabeça e

dos ombros para cima, incluindo a boca, per—

alimentação ou sono, pelo menos parte

mitindo-lhe controlar a cabeça e levantá-la, e

da solução sempre envolve estabelecer

sentar-se apoiado.

uma rotina estruturada (se você ainda não
3 a 6 meses: da cintura para cima, incluindo
o fez), ou adaptar a rotina na qual o seu
o tronco, os ombros, a cabeça e as mãos e per—
bebê já está. Os números entre parênte—
mitindo que ele role de frente para trás, tente
ses da coluna “Provável causa” indicam
alcançar os objetos e pegue-os, e sente-se
páginas de outros capítulos nas quais você
quase sem ajuda.

encontrará explicações mais detalhadas

6 meses a 1 ano: das pernas para cima,
sobre o que fazer (para evitar repetir as
incluindo os músculos e a coordenação, que
informações).

permite que ele fique sentado sem auxílio,

Independente da idade do bebê, é uma
role de trás para frente, sente-se ereto, explo—

boa idéia ler todas as seções, porque eu

re, arraste-se e finalmente, perto de um ano

lembrarei repetidas vezes que *você não pode*

ou depois, ande.

basear as estratégias apenas na idade. As crianças, assim como os adultos, são *indi-*

víduos. Em um bebê de 6 meses, às vezes encontramos o mesmo problema que surgirá em um bebê de 3 meses, principalmente se a criança nunca teve uma rotina. (Além disso, se eu não reforçar este argumento constantemente, receberei cartas dos pais quando este livro for publicado, dizendo “Mas minha filha tem 4 meses e não está fazendo tudo o que você descreveu...”).

As Primeiras Seis Semanas: uma Época de Ajustes

As primeiras seis semanas representam a época ideal para dar início ao E.A.S.Y., que geralmente começa como um plano de 3 horas. O bebê mama, brinca e depois prepara-se para uma boa soneca. Você descansa junto com ele, e quando ele acorda, o ciclo recomeça. Porém, as primeiras seis semanas 23

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas também são uma época de imenso

As Questões do Choro

ajuste. Antes, o seu bebê vivia em

um local confortável e de clima

Quando um bebê de 6 semanas ou menos chora,

geralmente é mais fácil descobrir o que ela quer quando controlado, onde se alimentava 24

do que você sabe em que fase do dia ela se encontra.

horas por dia, no sossego do seu

Pergunte-se:

útero; agora, precisa sobreviver em

É hora de mamar? (fome)

uma casa cheia de pessoas. Espera-

A fralda está suja ou úmida? (desconforto ou frio) se que ele obtenha a sua alimenta-Ela ficou sentada no mesmo local ou na mesma

ção de um bico — o seu ou o da

posição sem mudar? (tédio)

mamadeira. Além disso, a vida

Ela está acordada há mais de 30 minutos? (cansa-também é drasticamente diferente

ço excessivo)

para você. Sobretudo se você for

Ela recebeu muitas visitas ou houve muitas ativi-mãe de primeira viagem, estará tão

dades na casa? (superestimulada)

confusa quanto o bebê! E se este

Ela está fazendo caretas e puxando as pernas para for o seu segundo ou terceiro filho,

cima? (gases)

provavelmente os irmãos dele esta-

Ela chora inconsolavelmente durante mais ou

menos uma hora depois de mamar? (refluxo) rãõ a seus pés, reclamando que

Ela está cuspiendo? (refluxo)

aquela boneca chorona monopoli-

O quarto está muito frio ou quente, ou ela está com zou o tempo de todo mundo.

excesso ou falta de roupas? (temperatura corporal) O bebê não tem muito controle sobre nada nesta fase — exceto sua boca, que usa para sugar e se

comunicar. A existência dele se resume a alimentar-se, sugar e chorar. O

choro é sua única voz. O bebê chora entre 1 e 5 horas, em média, das 24

horas do dia. E para a maioria dos novos pais, cada minuto parece 5. (Sei disso porque já pedi aos pais que fechassem os olhos enquanto eu tocava uma fita de 2 minutos com um bebê chorando. Então, perguntei por quanto tempo eles achavam que haviam escutado aquilo. A maioria julgou que o choro era duas ou três vezes mais longo!).

Nunca devemos ignorar o choro do bebê, nem (na minha opinião) deixá-

lo chorando sozinho! Sempre precisamos descobrir o que ele está tentando nos dizer. Quando os pais de bebês pequenos têm problemas com o E.A.S.Y., geralmente é porque estão interpretando mal o choro do bebê. É compreensível: ao seu lado está essa pessoa estranha, cuja única linguagem é o choro, e você não entende nada. É difícil para você entender o que ele quer dizer logo de início.

24

**O E.A.S.Y. Não é Necessariamente Fácil (Mas Funciona!) Um Dia
E.A.S.Y. Típico para uma Criança de Quatro Semanas E**

7:00

Mamar.

A

7:45

Troca da fralda. Brincadeiras e conversa; observar sinais de sono.

S

8:15

Vista o bebê e deite-o no berço. Ele pode demorar de 15 a 20 minutos para adormecer para a primeira soneca da manhã.

Y

8:30

Você dorme enquanto ele dorme.

E

10:00

Mamar.

A

10:45

Veja 7:45 acima.

S

11:15

Segunda soneca da manhã.

Y

11:30

Você dorme ou pelo menos relaxa.

E

13:00

Mamar.

A

13:45

Veja 7:45 acima.

S

14:15

Soneca da tarde.

Y

14:30

Você dorme ou pelo menos relaxa.

E

16:00

Mamar.

A

16:45

Veja 7:45 acima.

S

17:15

Soneca rápida por 40 a 50 minutos, para que ele descanse o suficiente antes do banho.

Y

17:30

Faça algo legal para si mesma.

E

18:00

Primeira refeição robusta.

A

19:00

Tomar banho, vestir o pijama, canção de ninar ou outro ritual da hora de dormir.

S

19:30

Outra soneca rápida.

Y

19:30

Você janta.

E

20:00

Segunda refeição robusta.

A

Nenhuma.

S

Coloque-o diretamente no berço.

Y

Aproveite a sua noite curta!

E

22:00

Refeição dos sonhos e cruze os dedos até a manhã chegar.

ou 23:00

Nota: independente de o bebê mamar ou tomar mamadeira, eu aconselho a rotina acima — permitindo as variações no tempo — até os 4 meses de idade. O tempo do “A” (atividade) é mais curto para bebês menores e torna-se progressivamente mais longo. Também recomendo transformar as duas “refeições robustas” em apenas uma (às 17:30 ou 18:00) na oitava semana. Continue a “refeição dos sonhos” até 7 meses

— a menos que ele durma muito e consiga ficar sozinho. (Eu explico a refeição robusta e a refeição dos sonhos na página 96.) 25

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas O choro costuma atingir o auge na sexta semana, e nessa época os pais observadores geralmente já aprenderam essa linguagem. Prestando atenção nos movimentos do bebê, em geral esses pais agem antes do choro começar.

Mas eles também sabem como é o choro de fome — um ruído como uma tosse no fundo da garganta, que começa curto e depois assume um ritmo mais estável de uá, uá, uá — comparado com um choro de cansaço, que começa com três gritinhos curtos, seguidos por um choro forte, e então duas respiradas curtas e um choro mais longo e ainda mais alto. Eles também *conhecem o seu bebê especificamente* — afinal, alguns são menos exagerados no choro da fome do que outros. Embora alguns bebês apenas façam um pouco de manha e murmurem ou enrolem a lateral da língua, outros ficam agitados demais ao primeiro sinal de fome.

Eu garanto que você aprenderá mais rapidamente as dicas de seu bebê se colocá-lo no E.A.S.Y. logo no começo; além disso, você ficará mais apta a determinar por que ele está chorando. Também ajuda se você examinar o seu diário. Digamos, por exemplo, que ele tenha mamado às 7 da manhã. Se começar a chorar 10 ou 15 minutos depois e você não conseguir acalmá-lo, pode ter certeza de que *não é fome*. É provável que a dor seja causada por problema digestivo (veja as páginas 110 a 116), e você sabe que precisará fazer algo para acalmá-lo — não alimentá-lo mais, o que apenas iria piorar a situa-

ção dele. Na página 27, você encontrará as reclamações mais comuns.

O E.A.S.Y. por Quilo

Quando os pais de um bebê com menos de 6 semanas têm problemas com o E.A.S.Y., eu pergunto: Você teve uma gravidez de 9 meses?

Mesmo que ela responda “Sim”, eu pergunto: Qual era o peso do bebê no nascimento? O

E.A.S.Y. foi criado para recém-nascidos de *peso médio* — 2,9 a 3,5 kg —, que geralmente conseguem passar por um intervalo de 3 horas entre as mamadas. Se o seu bebê pesa mais ou menos que isso, será necessário um ajuste. Como indica a tabela “E.A.S.Y. por Quilo” da página 30, com um bebê de peso médio as mamadas duram em geral 25 a 40 minutos (dependendo se ele é amamentado ou toma mamadeira, e engole rápido ou mama em um ritmo mais tranquilo). O

tempo de atividade (que inclui a troca das fraldas) é de 30 a 40 minutos. O sono, que inclui cerca de 15 minutos até o bebê adormecer, envolve de 1h30min a 2

horas. Esse bebê mama, digamos, às 7:00, 10:00, 13:00, 16:00 e 19:00 horas 26

**O E.A.S.Y. Não é Necessariamente Fácil (Mas Funciona!)
RECLAMAÇÕES COMUNS**

CAUSAS PROVÁVEIS

Não consigo inserir meu bebê em uma rotina

Se o bebê pesa menos de 2,9 kg no nascimento,

de 3 horas. Ela não consegue fazer vinte minu—

pode precisar mamar a cada 2 horas, de início

tos de atividade.

(veja o “E.A.S.Y. por quilo”, p. 30). Não tente

mantê-lo acordado para fazer as atividades.

Meu bebê geralmente adormece durante as

Isso é comum para certos tipos de bebês — pre—

mamadas, e parece com fome 1 hora depois.

maturos, portadores de icterícia, com peso baixo no nascimento; e alguns bebês simplesmente

dorminhocos. Você pode precisar alimentá-los

com mais frequência, e sem dúvida terá de se

esforçar para mantê-lo acordado durante a mamada (p. 101-102). Se for amamentado, a causa pode ser o suprimento de leite da mãe, ou ele não está pegando o seio corretamente (p. 103-112).

Meu bebê quer mamar a cada 2 horas.

Se o seu bebê pesa 2,9 kg ou mais, ele pode não

estar se alimentando corretamente. Preste

atenção para não se tornar adepto dos lanches (p.

100). Se for amamentado, pode ser que ele não

esteja pegando o seio adequadamente, ou pode

ser o suprimento de leite da mãe (103-112).

Meu bebê reclama o tempo todo e eu acho que

O bebê pode não ter tempo suficiente de suc—

ele está com fome, mas ele mama só um pou-

ção, ou está usando a mamadeira ou o seio

quinho de cada vez.

como chupeta (p. 102). Também pode estar se transformando em um adepto dos lanches (p. 100). Verifique o seu suprimento de leite, fazendo um bombeamento (p. 106).

Meu bebê não tira sonecas regulares.

É possível que ele esteja superestimulado pelo excesso de atividade (p. 209-213). Ou então você não está perseverando em enrolá-lo na manta, e o deita enquanto ainda está acordado (p. 187-194).

Meu bebê é ótimo em sonecas, mas acorda

O bebê trocou a noite pelo dia, e o sono diurno freqüentemente à noite.

está comprometendo o noturno (p. 184-187).

Eu nunca sei o que meu bebê quer quando

Seu bebê pode ser do tipo Sensível ou Irritável está chorando.

(veja o Capítulo 2), ou ter um problema físico, como gases, refluxo ou cólica (p. 110-116).

Porém, independentemente da causa, será melhor se ele estiver no E.A.S.Y.

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas durante o dia, e às 21:00 e 23:00 à

noite (uma estratégia que ajuda a eli—

Circunstâncias Especiais:

minar a mamada das duas da manhã;

Partos Prematuros

veja “Enchendo o Tanque”, páginas

A maioria dos hospitais coloca os prematuros em

96 e 204). Esses horários são *sugeri-*

uma rotina de 2 horas até atingirem os 2,2 kg, o peso *dos*. Se o bebê acordar às 12:30 em

mínimo para que seja possível levar o bebê para casa.

vez de 13:00 para a mamada da hora

Essa é uma ótima notícia para os pais, porque significa do almoço, alimento-o.

que os prematuros já se acostumaram à estrutura antes Os bebês que pesam mais que

de chegarem em casa. Porém, seus sistemas internos a média no nascimento — supõem muito pequenos e não estão bem desenvolvidos; nhamos, 3,5 a 4,5 kg — freqüente-por isso, os prematuros também são propensos a

outros problemas, entre eles o refluxo (azia infantil, mente mamam com mais eficiên-páginas 113-116) e icterícia (veja o quadro da página cia e ingerem mais leite a cada

29). Além disso, por definição os prematuros são mais mamada. Eles têm mais peso, mas

frágeis. Ainda mais que os bebês de peso baixo no nas-você ainda deve manter a rotina de

cimento tendem a dormir durante a mamada; então, 3 horas explicada acima. Idade e

você precisa ser mais vigilante ao acordá-lo para peso são coisas diferentes — um

mamar. E de fato é preciso que você proteja o sono, bebê pode pesar 4,5 kg ou mais, mas

criando condições semelhantes às do útero: enrolá-lo no plano do desenvolvimento, ele

na manta e deixá-lo dormir em um quarto silencioso, ainda é um recém-nascido que pre-aquecido e escuro. Lembre-se de que ele ainda não cisa mamar a cada 3 horas. Eu adoro

deveria estar aqui, e de que quer (e precisa) dormir.

trabalhar com esses bebês, porque

eles dormem por mais tempo à noite

nas primeiras duas semanas.

No entanto, alguns bebês, por serem prematuros ou apenas pequenos, pesam *menos* no nascimento. Eles não estão prontos para o plano de 3 horas do E.A.S.Y. Quando os pais os trazem do hospital e tentam colocá-los na rotina do E.A.S.Y., a reclamação usual é: “Ele não faz 20 minutos de atividade” ou “Ele adormece durante a mamada”. Querem saber como manter o bebê acordado. É simples: *não o faça* — pelo menos não para realizar atividades. Do contrário, ele ficará

superestimulado e começará a chorar. Quando você o acalmar, provavelmente ele já estará com fome novamente, porque esteve chorando e isso consome energia. Então você fica confusa em relação ao choro: ele está com fome? Cansado? Com gases?

À noite, os bebês menores conseguem ficar sem mamar por 4 horas no máximo, inicialmente; portanto, em geral precisam mamar no mínimo duas 28

O E.A.S.Y. Não é Necessariamente Fácil (Mas Funciona!) vezes por noite, nas primeiras seis semanas. Porém, se conseguirem ficar apenas 3 horas sem mamar, não há problemas. Eles precisam do alimento. A verdade é que os bebês menores devem mamar e dormir bastante no come-

ço, porque precisam engordar. Pense em porquinhos que comem, fuçam por aí um pouco e depois voltam a dormir. Todos os filhotes de animais fazem isso, porque precisam ganhar peso e conservar energia.

Se o bebê pesa menos de 2,9 kg, inclua-o em um programa alimentar de 2 horas, no início: mamar por 30 ou 40 minutos, reduzir a atividade para apenas 5 ou 10 minutos e então deixá-lo dormir por 1h30min. Quando ele estiver acordado, não o deixe murmurar para você — mantenha a estimulação a um mínimo. Mamando a cada 2 horas e dormindo o necessário para crescer, ele definitivamente ganhará peso. Quando o bebê começa a engordar, provavelmente o intervalo entre as mamadas será maior e você poderá mantê-lo acordado por mais tempo, aumentando gradualmente o tempo de atividade.

Embora ele passasse apenas 10 minutos acordado após o nascimento, quando atinge os 2,9 kg fica acordado por 20 minutos, e com 3,1 kg, por até 45

minutos. Enquanto o peso dele aumenta, você também aumenta de modo gradual a rotina de 2 horas, para que entre 2,9 e 3,1 kg o bebê já esteja no plano E.A.S.Y. de 3 horas.

Circunstâncias Especiais: a Icterícia

Assim como o peso ao nascimento muda a maneira de se introduzir o E.A.S.Y., o mesmo ocorre com a icterícia — uma condição em que a bilirrubina do bebê (o pigmento amarelo alaranjado da bile) não é eliminado. Tudo fica amarelado — pele, olhos, palmas das mãos e solas dos pés. O fígado é como o motor de um carro que ainda não “engrenou”, e demora alguns dias para funcionar direito. Nesse meio tempo, o bebê estará muito cansado e desejará dormir muito. Não se engane, pensando que ele “dorme bem”. Em vez de deixá-lo dormir, acorde-o a cada 2 horas, a fim de que mame o suficiente para remover a icterícia de seu organismo. A condi-

ção geralmente desaparece em três ou quatro dias — demora um pouco mais em bebês amamentados do que em bebês que tomam leite industrializado. Você saberá que tudo está bem quando a pele recuperar o tom rosado e, por último, o amarelo desaparecer dos olhos.

29

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas oxi-

.

-se

epete a

as, das

sim a

as

air

as sema—

podem ter

ta, e

eir

horários apr

ido do que a

a distr

otina se r

ante o dia. Na

s

o ciclo E.A.S.Y

Frequência

A r

cada 3 hor

dur

sexta semana,

esses bebês terão

eliminado a mamada da 1 ou 2 da

manhã e dormirão

por 5 a 6 hor

23:00 às 4:00 ou

5:00.

ender

alou-

ez por

epetição d

da e anote o

oltará mais ráp

oca de fr

oca das r

Mais de 3,5 kg

or quanto tempoP

25-35 minutos

20-45 minutos

(inclui tr

da, tr

pas e, uma v

dia, um banho)

1h30min a 2 h

espeito a cada r

as

o da

a que o bebê acor

” diz r

epete a

abalhará

o meses, até os bebês de peso mais baixo

a si mesma, principalmente nas seis prim

es, dentr

as seis

ve a hor

ocê tr

Três Meses

a os bebês

ariações — não é a janela do tempo que impor

otina se r

ante o dia;

as por noite nas

a eliminar a

requência

Frequência

A r

cada 2,5 a 3 hor

(par

menor

variação da média)

dur

períodos de 4 a 5

hor

primeir

semanas, época em

que v

par

mamada da 1 ou 2

da manhã.

os

a; “F

ermita v

alou-

rimeir

”. P

.

ez por

oca de fr

dado

oca das r

ar em cada letr

er alguns cálculos. Obser

requência

2,9 a 3,5 kg

or quanto tempoP

25-40 minutos

20-40 minutos

(inclui tr

da, tr

pas e, uma v

dia, um banho)

1h30min a 2 h

ocê. Se o bebê pesa mais de 3,5 kg, sua folga noturna v ocê não terá
muito tempo par

otina do bebê. (Depois de quatr

a v

a

ocê

ecisará faz

epete a

as à

as

. por Quilo: os P

ocê pr

.

” informa o que esper

otina se r

ante o dia, até o

as. No começo,

efas enquanto ele está acor

Frequência

A r

cada 2 hor

dur

bebê pesar 2,9 kg;

nesse ponto, v

pode mudar par

um plano de 3

hor

o bebê pode passar

apenas 4 hor

noite sem se alimentar

E.A.S.Y

a o “Y” — o tempo par

er suas tar

or quanto tempo

adualmen—

e as mamadas). Aqui, v

es. Se o bebê pesa menos de 2,9 kg, v

to dos 3,1 kg.

a como o peso ao nascimento afeta a r

dem. “P

te — esta fase termina quando o bebê atinge os 3,1 kg, e torna-se ainda melhor quando ele começa a apr 2,2 a 2,9 kg

or quanto tempoP

30-40 minutos

5-10 minutos inicialmente; 20

minutos em 2,9 kg,

aumentando o

tempo gr

te até 45 minutos

quando ele está

per

1h15min a 1h30min

as entr

, deixamos de for

ocê poderá faz

Eat)

que v

, com base no peso do bebê e nas informações da coluna “F

orém, seja for

valos de 4 hor

ara simplificar

Este gráfico mostr

P

evisibilidade e a or

inter

mados

pr

de pais de bebês menor

nas. P

sozinho, por

eso

limentação (

tividade

ono

P

A

A

S

30

O E.A.S.Y. Não é Necessariamente Fácil (Mas Funciona!) 6 Semanas a 4 Meses: o Despertar Inesperado

Em comparação com as seis primeiras semanas em casa — o clássico período pós-parto —, tudo parece estar nos eixos durante os próximos

2

meses e meio ou mais. Você está mais confiante e, esperamos, um pouco menos estressada. O bebê já ganhou peso — até mesmo os bebês de peso baixo no nascimento já compensaram o atraso —, e é menos provável que adormeça durante as mamadas. As mamadas são estáveis a cada 3 horas durante o dia, e esse intervalo aumenta quando nos aproximamos da marca dos 4 meses (nesse ponto, será a cada 4 horas; consulte a próxima seção, na página 33). Ele também tem períodos de atividade mais longos, e provavelmente dorme por mais tempo à noite; digamos, das 23:00 às 5:00 ou 6:00. É

provável que o choro tenha atingido um pico perto de seis semanas, e agora começa a declinar lentamente nos próximos 2 meses e meio.

Seguem-se as reclamações que freqüentemente escuto nesta fase:
RECLAMAÇÕES COMUNS

CAUSAS PROVÁVEIS

Não consigo fazer o bebê dormir por mais de 3 ou 4 horas. É possível que ele não esteja se alimentando

4 horas durante a noite.

o suficiente durante o dia, e também pode ser

necessário “encher o tanque” antes de dormir

(p. 96 e 204).

O bebê dormia por 5 ou 6 horas durante a noite,

O bebê está provavelmente passando por um

mas agora acorda com mais freqüência e sempre

impulso do crescimento (p. 118-122 e p. 206-209) em horários diferentes.

e precisa mamar mais durante o dia.

Não consigo fazer o bebê tirar uma soneca de

Você provavelmente está interpretando mal os

mais de 30 ou 45 minutos.

sinais dele, e não o coloca para dormir quando ele mostra os primeiros sinais de fadiga (p. 188-189); ou entra no quarto imediatamente ao primeiro

sinal do bebê, o que não lhe dá uma chance de

voltar a dormir sozinho (p. 197-199).

O bebê acorda na mesma hora da noite, mas

O despertar habitual quase nunca tem a ver com

mama só um pouquinho quando tento alimentá-lo.

fome. É provável que seu bebê esteja acordando

por hábito (p. 199-200).

31

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas Como você pode ver, o problema que geralmente aparece em bebês dessa idade é um desvio repentino e inexplicável (pelo menos para os pais) da parte “S” da rotina. O sono diurno e noturno pode ser inconstante e experimental — sobretudo se o bebê não estiver em uma rotina estruturada. Os pais pensam que nunca mais conseguirão dormir direito. Parte dos despertares noturnos se deve naturalmente à fome — o bebê acorda quando o estômago está vazio —, mas nem sempre esse é o caso. Dependendo de como os pais reagem aos problemas do

despertar noturno e da soneca, suas ações bem-intencionadas podem desencadear a paternidade acidental.

Você Já Voltou a Trabalhar?

Nos primeiros 3 a 6 meses, muitas mães voltam ao trabalho, ou conseguem um emprego de meio período. Algumas precisam, outras querem. Seja qual for o motivo, essa mudança pode causar pequenos problemas técnicos na rotina do E.A.S.Y.

O bebê estava acostumado à rotina antes de você voltar a trabalhar? Uma boa regra é nunca fazer muitas mudanças de uma vez. Se você sabe que voltará a trabalhar, institua o E.A.S.Y. pelo menos um mês antes. Se você já voltou, precisará tirar uma folga de duas semanas para as coisas voltarem aos eixos.

Quem cuidará do bebê na sua ausência? Essa pessoa entende a importância de uma rotina e a mantém? Quando está na creche, ou com o responsável em sua casa, o comportamento do bebê é diferente do que ele mostra quando está com você? O E.A.S.Y. não funcionará se as pessoas não o obedecerem. Talvez a babá ou a funcionária da creche não estejam seguindo a rotina que você especificou, e você não saiba disso — a não ser que o bebê pareça aborrecido quando você o pega. Por outro lado, essa pessoa pode manter a rotina do bebê melhor que você. Alguns pais, principalmente os ameaçados pela culpa, afrouxam a estrutura — e dizem: “Ah, vou deixá-la acordada mais um pouco para passar um tempo com ela”.

O pai está envolvido? Se você estiver tentando alterar a rotina do bebê, está preparada para permitir que ele se envolva? Observei que algumas mães me dizem que querem um plano, mas na realidade não o executam, enquanto o parceiro — talvez aquele que fica menos em casa — é melhor em segui-lo.

Outras grandes mudanças aconteceram na sua casa? Os bebês são seres muito sensíveis. Eles se sintonizam com o ambiente de maneiras que ainda não entendemos. Por exemplo, sabemos que bebês de mães

deprimidas tendem a chorar mais. Portanto, uma troca de emprego, uma mudança, um novo animal de estimação, doença na família — qualquer coisa que interrompa o equilíbrio do lar — também pode atrapalhar a rotina do bebê.

32

O E.A.S.Y. Não é Necessariamente Fácil (Mas Funciona!) Digamos que certa noite o bebê tenha acordado, e você o acalmou oferecendo o seio ou a mamadeira. Funcionou perfeitamente, e agora você pensa: *hummm, esta é uma boa estratégia*. O bebê também adorou. Porém, acidentalmente, você está ensinando que ele precisa sugar para voltar a dormir. Acredite, quando o bebê tiver 6 meses, for muito mais pesado e ainda quiser mamar várias vezes à noite, você se arrependerá desta solução rápida. (Aliás, você terá muita sorte se for tão rápida para perceber que há um problema: eu já aconselhei vários pais cujos bebês têm quase dois anos e ainda acordam várias vezes à noite para uma confortável mamada com a Mamãe!).

4 a 6 Meses: “4x4” e o Início da Paternidade Acidental A consciência do bebê é mais forte, agora que ela interage mais com o mundo que a cerca, em comparação com alguns meses atrás. Lembre-se de que os bebês desenvolvem-se da cabeça aos pés, primeiro conquistando o controle da boca, depois do pescoço, espinha, braços e mãos e, finalmente, das pernas e dos pés (veja o quadro da página 23). Nesta fase, o bebê pode levantar a cabeça facilmente, e começa a tentar pegar as coisas. Ela também está aprendendo a rolar, ou já sabe. Consegue sentar-se ereta com um pouco de ajuda, e por isso a sua perspectiva também está mudando. Ela é mais consciente dos padrões e da rotina. Já percebe de onde vêm os sons, e sabe descobrir causa e efeito; por isso, prefere brinquedos que se movem e reagem ao toque. A memória também é melhor.

Devido a esses passos do desenvolvimento, a rotina diária do bebê também precisa mudar — por isso a minha regra “4/4”, que significa “E.A.S.Y.

de 4 meses/4 horas”. Os bebês, em sua maioria, estão prontos nesta fase para trocar a rotina de 3 horas pela de 4 horas. Isso faz sentido: o bebê consegue brincar por períodos cada vez mais longos durante o dia, e dorme mais à noite. Antes acordava de manhã porque queria mamar; mas agora, na maior parte das vezes, acorda por hábito — o próprio relógio interno —, não necessariamente devido à fome. Quando são deixados sozinhos, os bebês acordam entre 4:00 e 6:00, falam sozinhos e brincam um pouco, e então voltam a dormir; ou seja, desde que os pais não entrem no quarto correndo — geralmente, é assim que começa a paternidade acidental.

O bebê também se alimenta com mais eficiência, e por isso a mamada (no seio ou na mamadeira) demora apenas de 20 a 30 minutos.

Incluindo a 33

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas troca de fraldas, o “E” (alimentação, ou eat) consome 45 minutos no máximo.

Porém, o “A” (Atividade) é diferente: ela fica acordada por mais tempo, em geral por 1h30min aos 4 meses, e 2 horas aos seis. Muitas crianças tiram uma soneca de 2 horas pela manhã, mas mesmo que acordem depois de 1h30min, geralmente conseguem ficar acordadas por mais 30 minutos enquanto são preparadas para a próxima mamada. Depois de 2 horas ou 2 horas e meia o bebê tira outra soneca, que costuma durar 1h30min.

A tabela abaixo mostra como o E.A.S.Y. muda quando o bebê chega aos 4 meses. Você pode cortar uma das mamadas, porque ele mama mais a cada vez; e transformar três sonecas em apenas duas (mantendo a soneca rápida da tarde em ambos os casos), estendendo assim o tempo que ele passa acordado.

(Se houver problemas na transição da rotina de 3 para 4 horas, você encontrará um plano detalhado nas páginas 40-47.)

E.A.S.Y. de 3 horas

E.A.S.Y. de 4 horas

E: 7:00 Acordar e mamar

E: 7:00 Acordar e mamar

A: 7:30 ou 7:45 (dependendo da duração da

A: 7:30

mamada)

S: 9:00 (soneca de 1h30min a 2 horas)

S: 8:30 (soneca de 1h30min)

Y: A escolha é sua

Y: A escolha é sua

E: 11:00

E: 10:00

A: 11:30

A: 10:30 ou 10:45

S: 13:00 (soneca de 1h30min a 2 horas)

S: 11:30 (soneca de 1h30min)

Y: A escolha é sua

Y: A escolha é sua

E: 15:00

E: 13:00

A: 15:30

A: 13:30 ou 13:45

S: 17:00 às 18:00 Soneca rápida

S: 14:30 (soneca de 1h30min)

Y: A escolha é sua

Y: A escolha é sua

E: 19:00 (refeição robusta às 19:00 e às 21:00,

E: 16:00 Mamar

apenas se estiver passando por um impulso

**S: 17:00 às 18:00 Soneca rápida (aproximada—
do crescimento)**

mente 40 minutos), para preparar o bebê para

A: Banho

a próxima mamada e o banho

S: 19:30 Hora de dormir

E: 19:00 (refeição robusta às 19:00 e às 21:00

Y: A noite é só sua!

se estiver passando por um impulso do cres—

**E: 23:00 Refeição dos sonhos (até 7 ou 8
cimento)**

meses, ou quando os alimentos sólidos esti—

A: Banho

verem firmemente estabelecidos)

S: 19:30 Hora de dormir

Y: A noite é só sua!

E: 22:00 ou 23:00 Refeição dos sonhos

O E.A.S.Y. Não é Necessariamente Fácil (Mas Funciona!) A tabela na página anterior representa o ideal. O bebê não seguirá exatamente esses horários. A rotina pode ser afetada pelo peso — um bebê pequeno pode ser capaz de acompanhar uma rotina de 3 horas e meia aos 4 meses, mas geralmente compensa o atraso até cinco ou no máximo 6 meses — e pelas diferenças de temperamento, pois alguns bebês dormem melhor e outros demoram menos para mamar. Seu bebê também pode variar o próprio horá-

rio em 15 minutos, aqui ou ali. Um dia ele tira uma soneca mais curta pela manhã e outra mais longa à tarde, ou alterna entre as duas. A consideração mais importante é que você mantenha o padrão alimentação/atividade/sono (agora em intervalos de 4 horas).

Não surpreende que muitas das reclamações que ouço nessa fase tenham a ver com problemas na rotina:

RECLAMAÇÕES COMUNS

CAUSAS PROVÁVEIS

O bebê termina de mamar rapidamente, e

O E (alimentação) pode não ser o problema:

tenho medo que ele não esteja mamando o

alguns bebês já conseguem mamar com grande

suficiente. Ele também varia a própria rotina.

eficiência nesta fase. Como eu expliquei acima,

você pode estar tentando manter o seu filho em

um plano E.A.S.Y. criado para uma criança menor

— a cada 3 horas em vez de 4 (veja as páginas

40-47 para aprender a fazer a transição).

O bebê nunca dorme ou come no mesmo horário.

Uma certa variação na rotina diária é normal.

rio.

Porém, se ele come rápido e tira sonecas curtas

— ambos resultantes da paternidade acidental —,

nunca terá uma boa refeição nem um bom sono.

Ele precisa de uma rotina estruturada e adequada para uma criança de 4 meses (p. 40-47).

O bebê ainda acorda frequentemente à noite, e

Se for um despertar irregular, ele está com fome eu nunca sei se devo ou não alimentá-lo.

e precisa alimentar-se mais durante o dia (p. 204-209). Se for um despertar habitual, você reforçou acidentalmente um mau hábito (p. 199-200).

Também pode ser necessário colocá-lo em uma

rotina de 3 horas, e não 4.

O bebê dorme a noite toda, mas acorda às 5:00

Talvez você esteja respondendo muito rápido aos

e quer brincar.

sons matinais normais, e tenha, inadvertidamente, ensinado a ele que é uma ótima idéia acordar tão cedo (p. 197-199).

Não consigo fazer o bebê tirar sonecas por

Ele pode estar superestimulado antes da soneca

mais de 30 ou 45 minutos — ou ela não tira

(p. 261-264); também é possível que isso resulte nenhuma soneca.

da falta de rotina, ou de uma rotina inadequada

(p. 235-241) — ou, ainda, de ambos.

35

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas Além dos desafios que acabamos de informar, haverá outros, que ainda não apareceram. As sementes de paternidade acidental, que foram plantadas anteriormente, começam a florescer na forma de problemas de alimentação e sono (por isso, não deixe de ler a seção anterior “6 Semanas a 4 Meses”, se a pulou). Os pais enfrentam diversos problemas, e não conseguem pensar claramente durante o caos. Em alguns casos, o motivo é que eles não são capazes de adaptar o E.A.S.Y. ao avanço no desenvolvimento do filho. Eles não percebem que precisam alimentá-lo a cada 4 horas (e não 3, como antes), que o bebê passa mais tempo acordado, ou que as sonecas são tão importantes quanto o sono noturno. Em outros casos, o motivo é incoerência. Os pais coletaram conselhos diferentes em livros, com os amigos, na Internet ou na televisão e tentam diferentes estratégias, mudando as regras constantemente e esperando que *alguma coisa* funcione. Além disso, Mamãe pode ter voltado ao trabalho em meio período ou integral (veja a página 32). Esse e outros tipos de mudanças no lar podem interromper a rotina do bebê. Seja qual for a circunstância, o problema é geralmente pior nesta idade porque já acontece há um certo tempo e, em muitos casos, o bebê nunca esteve em uma rotina. Na realidade, eu sempre faço aos pais de crianças de 4 meses (ou mais) uma pergunta fundamental: O seu bebê já esteve em uma rotina estruturada? Se a resposta for negativa, ou se for “esteve uma vez”, eles devem come-

çar com o E.A.S.Y. No final deste capítulo, nas páginas 40-47, há um plano passo-a-passo para ajudar o bebê nessa transição.

6 a 9 Meses: Eliminando a Inconstância

O plano E.A.S.Y. é um jogo diferente agora, embora ainda estejamos seguindo uma rotina de 4 horas — os pais ainda reclamam de problemas apresentados pelos bebês mais novos. No sexto mês, também ocorre um grande impulso do crescimento. É a hora ideal de introduzir os alimentos sólidos e, aos 7 meses, cortar a refeição dos sonhos (página 126). As refeições são um pouco mais longas — e com mais bagunça — porque o bebê começa a experimentar uma nova maneira de se alimentar. Os pais têm montanhas de perguntas e preocupações sobre a ingestão de alimentos sólidos (que explicarei no Capítulo 4). Não se pode culpá-los: no começo, os bebês são como máquinas de comer, mas perto dos 8 meses o metabolismo começa a mudar.

O bebê emagrece, perdendo a gordura infantil que ganhou para ter forças 36

O E.A.S.Y. Não é Necessariamente Fácil (Mas Funciona!) para se locomover. Nesta fase, é mais importante basear a dieta na qualidade e não na quantidade.

Além disso, agora a soneca rápida da tarde desaparece e a maioria dos bebês tira apenas duas sonecas por dia — que devem durar 1 a 2 horas. A soneca não é o passatempo favorito dos bebês nesta fase. Como a mãe de uma criança de 7 meses me disse: “Eu acho que, agora que Seth está ciente do mundo e consegue se locomover, ele não quer dormir. Ele quer ver *tudo!*”

Isso é verdade, pois o desenvolvimento físico assume a posição central. O

bebê consegue manter-se ereto — aos 8 meses, poderá ficar sentado sozinho — e ganhou mais coordenação. Ele será muito mais

independente, principalmente se você estimulou essa capacidade permitindo que ele brincasse sozinho.

As reclamações comuns desta fase são basicamente as mesmas que vimos dos 4 aos 6 meses — com exceção de que os hábitos estão mais profundamente enraizados e é mais difícil mudá-los. Os problemas na alimentação e os distúrbios do sono, que poderiam ser eliminados em alguns dias nas primeiras fases, podem ter se tornado intratáveis — mas nunca são impossíveis de corrigir. Agora, apenas demoraremos um pouco mais para corrigir os problemas.

Por outro lado, a maior dificuldade que se manifesta nesta fase é a inconstância. Em certos dias o bebê tira uma longa soneca pela manhã; nos outros dias isso acontece à tarde, e em outros parece que ele decidiu desistir de tirar sonecas. Um dia ele come com gosto, e no outro pula as refeições. Algumas mães são levadas por esses altos e baixos, e outras entram em desespero. O

segredo da sobrevivência tem dois componentes: se ele não mantém uma rotina, pelo menos você pode. Além disso, é necessário lembrar aquele clichê da paternidade: *quando você achou que havia entendido, tudo muda* (veja o Capítulo 10). A mãe de um bebê de 7 meses (que foi colocado no E.A.S.Y.

desde que veio do hospital) observou: “Aprendi que praticamente cada bebê colocado nesta rotina é diferente — de fato, é preciso ver o que funciona melhor para você e para ele”.

Quando leio algumas das mensagens em minha página na internet, fica claro que o pesadelo de uma mãe sempre parece uma situação ideal para outra. Em um dos painéis de mensagens do E.A.S.Y., uma canadense reclamava porque a filha de 8 meses estava “absolutamente descontrolada”. Ela explicou que a menina acorda às 7:00, mama, come cereais e frutas às 8:00, 37

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas toma a mamadeira às 11:00 e dorme até as 13:30, e então come legumes e

frutas. Toma outra mamadeira às 15:30, janta (cereais, legumes e frutas) às 17:30, mais uma mamadeira final às 19:30 e vai dormir perto das 20:30. O

problema da mãe: a filha tirava apenas uma soneca por dia. “Eu perdi o controle da situação”, ela exclamava, e implorava para as outras mães no site:

“Preciso de ajuda!!!!”

Tive de ler essa mensagem duas vezes: com tudo o que sabia, não conseguia ver um *problema*. Sim, a menininha estava crescendo e ficava acordada por períodos mais longos. Porém, estava comendo bem e dormindo maravilhosas 10h30min por noite, e tirando uma soneca de 2h30min durante o dia. Eu pensei comigo: *algumas mães dariam todos os dentes frontais para estar em seu lugar*. A verdade é que bebês de 9 meses ou mais conseguem ficar acordados por mais tempo sem dormir; é possível que eles comecem a eliminar a soneca da manhã e dormir mais à tarde — por até 3 horas. Eles comem, brincam, comem novamente, brincam mais e então dormem. Em outras palavras, o E.A.S.Y. torna-se o E.A.E.A.S.Y. Eliminar uma soneca pode ser um problema técnico temporário, ou pode indicar que o bebê está bem com apenas uma soneca por dia. Se seu bebê parece mal-humorado com apenas uma soneca, introduza outra, ou estenda as sonecas muito curtas, usando o Pegar no Colo (*Pick Up*) e Colocar no Berço (*Put Down*) (P.U./P.D.) (páginas 261-264).

Em minha página na internet, também vejo muitas consultas de pais de bebês nessa idade que já tentaram o E.A.S.Y. ou outro tipo de rotina quando o filho era menor. Nessa idade, decidem tentar novamente. Esta é uma mensagem típica:

Quando minha filha tinha 2 meses, tentei colocá-la no E.A.S.Y.; mas a parte do sono era muito difícil, e a amamentação era tão freqüente que eu desisti. Agora que ela está maior, eu gostaria de tentar novamente, mas gostaria de ver exemplos de cronogramas de outros bebês.

Só por diversão, procurei na página na internet as mensagens de mães de bebês entre 6 e 9 meses de idade, para comparar suas rotinas do E.A.S.Y.

Quando as coloquei lado a lado, surgiu um padrão surpreendentemente semelhante, que é mais ou menos assim:

38

O E.A.S.Y. Não é Necessariamente Fácil (Mas Funciona!) 7:00

Acordar e mamar

7:30

Atividade

9:00 ou 9:30

Soneca da manhã

11:15

Seio ou mamadeira (o “lanche”)

11:30

Atividade

13:00

Almoço (sólidos)

13:30

Atividade

14:00 ou 14:30

Soneca da tarde

16:00

Seio ou mamadeira (o “lanche”)

16:15

Atividade

17:30 ou 18:00

Jantar (sólidos)

19:00

Atividade, incluindo o banho e a rotina da hora

de dormir, que consiste no seio ou mamadeira,

a historinha e Mamãe cobrindo o Bebê.

Embora o cenário anterior seja típico, obviamente existem muitas varia-

ções nesse tema: alguns bebês ainda acordam às 5:00 nesta fase, com uma chupeta ou uma mamadeira extra. Alguns tiram sonecas muito abaixo do ideal (1h30min ou 2 horas), ou tiram apenas uma soneca, o que transforma o período “A” seguinte em um evento mal-humorado e difícil para os pais.

Infelizmente, algumas crianças ainda acordam várias vezes por noite, mesmo nesta fase. Portanto, não precisamos analisar apenas o período diurno. Eu continuarei insistindo no fato de que *o aspecto fundamental do E.A.S.Y. não são as janelas de tempo.*

O E.A.S.Y. Depois dos 9 Meses

Em algum período entre 9 meses e 1 ano, o bebê é capaz de fazer intervalos de 5 horas entre as mamadas. Ele fará três refeições por dia, como as outras pessoas da família, e terá dois “lanches” para complementá-las. Pode então ficar acordado por 2h30min a 3 horas, e geralmente perto dos 18

meses — antes para algumas crianças, depois para outras — tira uma grande soneca à tarde. Tecnicamente, não estamos seguindo o E.A.S.Y. neste momento (é mais provável que ele esteja no E.A.E.A.S.Y.), porém ainda é uma rotina estruturada. Os dias podem não ser exatamente iguais, mas os elementos de previsibilidade e repetição ainda estão presentes.

39

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas Começando o E.A.S.Y. aos 4 Meses ou Mais

Se o bebê tiver 4 meses ou mais, e *nunca* entrou numa rotina, é hora de começar. O processo é diferente do implementado para os bebês mais novos, por três motivos importantes:

1. *Esta é uma rotina de 4 horas.* Às vezes, os pais não percebem que precisam ajustar a rotina quando o desenvolvimento da criança avança.

O bebê alimenta-se com mais eficiência e tem períodos de atividade cada vez mais longos, mas os pais ainda o alimentam a cada 3 horas

— na verdade, estão tentando voltar no tempo. Por exemplo: Harry, 6 meses, filho de Diane e Bob, de repente começou a acordar à noite, aparentemente com fome. Pais bem-intencionados como são, eles o alimentavam. E sabendo que ele precisava de mais mamadas durante o dia, em vez de alimentá-lo a cada 4 horas, começaram a alimentá-lo a cada 3 horas, como haviam feito quando ele era menor; pensaram, corretamente, que ele passava por um impulso do crescimento.

Porém, essa é uma solução para um bebê de 3 meses, não de 6 meses, que deve comer a cada 4 horas para dormir a noite toda (é necessá-

rio alimentá-lo mais a cada mamada, o que explicarei no Capítulo 3, páginas 123-125).

2. Nós usamos a minha técnica Pegar no Colo (Pick Up) e Colocar no Berço

(Put Down) (P.U./P.D.) para efetuar as mudanças. Em parte (ou totalmente) devido a dificuldades do sono, é impossível manter uma rotina diária com bebês com mais de 4 meses. É por isso que eu apresento aos pais (céticos e encurralados) o P.U./P.D, uma técnica que raramente aconselho para os bebês menores (uma descrição detalhada desta estratégia fundamental para o sono é assunto do Capítulo 6).

3. A paternidade acidental quase sempre complica o estabelecimento de uma rotina estruturada aos 4 meses. Como os pais já tentaram outros métodos, ou um “mix” de estratégias, o bebê está confuso. Na maioria dos casos, o bebê já adquiriu um mau hábito, como adormecer enquanto mama ou acordar várias vezes à noite. Portanto, colocar um bebê mais velho no E.A.S.Y exige mais comprometimento e trabalho, um pouco de sacrifício e uma persistente constância. Lembre-se de que foram necessários no mínimo quatro meses para desenvol-40

O E.A.S.Y. Não é Necessariamente Fácil (Mas Funciona!) ver esses maus hábitos. Não demorará tanto para eliminá-los, desde que você se atenha ao plano. Quanto mais velho o bebê, obviamente, mais difícil será mudar essa rotina, sobretudo se ele ainda acorda à noite e não está acostumado a ter estrutura.

Os bebês são indivíduos, e cada lar tem suas particularidades; por isso, eu preciso descobrir exatamente o que os pais têm feito, para poder adaptar minhas estratégias de modo correto. Se você já leu o livro até aqui, deve estar prevendo o tipo de pergunta que faço aos pais cujo bebê nunca teve uma rotina:

SOBRE O E (Eat, Alimentação): Com que frequência você alimenta o bebê? Quanto tempo dura cada mamada? Quantos mL de leite industrializado ou materno ele mama durante o dia? Se ele está perto da marca dos 6 meses, você já introduziu os alimentos sólidos? Embora sirvam apenas como orientação, veja como o seu bebê se encaixa nas tabelas “E.A.S.Y. por quilo” (página 30) e “Guia Rápido da Alimentação” (páginas 97-98). Se ele mama a cada 3 horas ou menos, isso é inadequado para uma criança de 4

meses ou mais. Se as mamadas são muito curtas, ele pode ter se acostumado aos “lanches”; se forem muito longas, você está sendo usada como chupeta. Além disso, os bebês que não estão em uma rotina aos 4 meses muitas vezes mamam pouco durante o dia e acordam à noite para mamadas adicionais. Particularmente se ele tiver mais de 6 meses, precisará de mais sustento do que a dieta líquida fornece. Leia o Capítulo 3 antes de introduzir o E.A.S.Y.

SOBRE O A (Atividade): Ele está mais alerta que o normal? Está come-

çando a rolar? Que tipo de atividade ele faz durante o dia — brinca no colchão, participa de um grupo Mamãe e Eu, senta-se na frente da TV? Às vezes é difícil estabelecer um cronograma com um bebê mais ativo, principalmente se ele nunca teve uma rotina. Você também não pode estimulá-lo demais, pois isso torna difícil que ele se acalme para as sonecas e a hora de dormir, e também compromete a alimentação.

SOBRE O S (Sono): Ele dorme pelo menos 6 horas à noite — o que deveria estar fazendo aos 4 meses — ou ainda acorda para mamar? Em que hora ele acorda pela manhã — você o atende imediatamente ou o deixa brincando sozinho no berço? Ele tira boas sonecas e por quanto tempo? Você o coloca no berço para tirar as sonecas, ou apenas espera que ele fique exausto 41

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas e durma onde estiver? As perguntas do S ajudam a analisar se você está

permitindo que o bebê aprenda como se acalmar e adormecer sozinho, se você administra o sono dele ou se o deixa controlar tudo. Essa última opção, obviamente, causa problemas.

SOBRE O Y (You, Tempo para Você): Você está mais estressada que o habitual? Teve alguma doença? Está deprimida? Seu parceiro, seus familiares e amigos a apóiam? Você precisará de força e dedicação para estabelecer uma rotina, se a sua vida tem sido caótica. Se ainda não acertou o passo, atente primeiro às suas necessidades de adulto. É quase sempre impossível cuidar de um bebê quando você sente que é *você* quem precisa de cuidados. Se não tiver apoio, consiga-o. Ter alguém ao seu lado para poder tirar uma folga é ótimo, mas até mesmo um ombro para chorar é melhor do que nada.

Ao introduzir uma rotina pela primeira vez, você deve se lembrar de que raramente ocorrem milagres da noite para o dia; eles demoram três dias, uma semana, até mesmo duas — mas nunca acontecem da noite para o dia. Ao estabelecer um novo regime para um bebê de qualquer idade, você encontrará resistência. Eu já aconselhei pais o suficiente para saber que alguns deles esperam de fato uma mágica. Você pode *dizer* que quer o bebê na rotina E.A.S.Y., mas para conseguir, precisa tomar certas atitudes. Você tem de ser o monitor e o guia, pelo menos até o bebê entrar nos eixos. Principalmente se o bebê nunca esteve em uma rotina, você precisará desistir de algo — o seu tempo livre — por algumas semanas. Muitos pais resistem a isso; como a mãe que me disse que “faria qualquer coisa” para colocar o bebê no E.A.S.Y., enquanto disparava sobre mim uma montanha de perguntas: “Preciso ficar em casa o dia todo para colocá-lo na rotina? Ou posso sair com ele e fazê-lo tirar as sonecas no banco do carro? Ou se tiver que ficar em casa, posso sair um pouco e passear com ele? Por favor, me ajude”.

Querida, tenha um pouco de perspectiva! Depois que o bebê se acostuma à rotina E.A.S.Y., você não precisa se sentir como uma prisioneira.

Encaixe suas tarefas nos períodos dele: depois da mamada, o período A será um passeio no carro enquanto você executa suas tarefas. Ou então, ele pode mamar e fazer atividades em casa e depois adormecer no banco do carro ou no carrinho. (A soneca pode não ser muito longa, se ele for do tipo que acorda quando o motor do carro é desligado; saiba mais sobre os exterminadores da rotina na página 187.)

42

O E.A.S.Y. Não é Necessariamente Fácil (Mas Funciona!) No entanto, se está tentando estabelecer uma rotina pela primeira vez, seria *ideal* que você e seu parceiro ficassem em casa por uma quinzena (ou, no mínimo, uma semana) para a criança ter uma chance de se acostumar à nova rotina. *Você precisa de tempo para fazer essa mudança.* Durante essa fase crítica de introdução, garanta que as mamadas, as atividades e os períodos de sono ocorram em um ambiente familiar. Apenas duas semanas, lembre-se, não o resto da sua vida. Sim, você precisará aturar mau humor extra e muito choro enquanto o bebê se ajusta. Os primeiros dias serão especialmente difíceis, porque você já programou este bebê de maneira diferente e agora precisa *des-*

fazer os antigos padrões. Porém, se você se mantiver firme, o E.A.S.Y. funcionará. Como diz um antigo ditado, “Tudo funciona quando você se compromete”.

Pense assim: logo que você sai de férias, não entra imediatamente no “modo férias”. Você demora alguns dias para desacelerar e deixar para trás os pensamentos referentes ao trabalho e às responsabilidades. O mesmo acontece com o bebê. Ele tem a mente fixa no regime antigo. Quando você tenta mudar as coisas, ele diz (através do choro) “Ei, o que pensa que está fazendo?”

Nós não fazemos isso desse jeito! Eu grito o máximo que posso, mas você não me ouve!”

A boa notícia é que a memória do bebê é relativamente curta. Se você for tão constante no novo método quanto era no antigo, no devido tempo ele se acostumará. E depois de alguns dias ou semanas realmente difíceis, você descobrirá que assim é melhor — adeus às mamadas irregulares, ao despertar no meio da noite, aos dias frustrantes em que você não entende o que ele quer.

Eu sempre recomendo que os pais tirem uma folga de no mínimo cinco dias para introduzir o E.A.S.Y. (veja no quadro a seguir as estimativas específicas da idade). Um dos pais deve tirar a semana inteira de folga, se possível. Nesse plano, eu peço que os horários recomendados sejam seguidos rigidamente; ao ler isso, você se surpreenderá, pois eu venho repetindo que você *não* deve viver de acordo com o relógio. Mas, *apenas* neste período de retreinamento, fique de olho no relógio e seja mais inflexível do que eu geralmente recomendo. Depois que o bebê estiver na rotina estruturada, não haverá problemas em adiantar ou atrasar 30 minutos ou 1 hora de vez em quando. No começo, porém, tente seguir os horários que eu recomendo.

43

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas O Plano

***Dias Um e Dois.* Não intervenha neste ponto; apenas observe durante dois dias inteiros. Preste atenção em tudo. Releia as perguntas que eu faço (página 41) e tente analisar os efeitos da ausência da rotina. Anote os horários de mamada, a duração das sonecas, o horário de dormir e assim por diante.**

Na tarde do Dia Dois, preparando-se para o Dia Três, vá dormir na mesma hora que o bebê, e faça-o nas próximas noites. Você precisará estar descansada para suportar os próximos dias. É ideal aproveitar também as sonecas junto com ele, uma vez que você ficará em casa a semana toda. A maioria das coisas pode ser adiada. Os próximos dias serão difíceis — mas valerá a pena descobrir como você e o bebê se sentirão maravilhosos quando a rotina estiver implementada.

Dia Três: O dia começa oficialmente às 7:00. Se ele estiver dormindo, acorde-o, mesmo que ele geralmente durma até as 9:00. Se o bebê acordar às 5:00, faça o P.U./P.D. (páginas 231-235) para ele voltar a dormir. Se ele está acostumado a acordar tão cedo, principalmente se você o tira do berço e brinca com ele nesse horário, esteja certa de que ele irá protestar. Às vezes, você precisa fazer o P.U./P.D por 1 hora ou mais, porque ele insiste em ficar acordado. *Não* o leve para a sua cama — esse é um erro que muitos pais cometem quando os bebês acordam tão cedo.

Tire-o do berço e amamente-o;

Começando o E.A.S.Y.:

depois, segue-se um período de atiQual é o Tamanho da Encrenca?

vidade. Uma criança de 4 meses

Aqui, forneço estimativas; alguns bebês demoram

suporta 1h15min a 1h30min de ati—

mais ou menos tempo.

vidade; aos 6 meses, até 2 horas; aos

4 a 9 meses: embora os bebês dêem passos signifi-9 meses, 2 a 3 horas.

O seu filho

cativos durante este período, a maioria requer dois pode variar um pouco dentro des-dias de observação e 3 a 7 dias de reprogramação dos intervalos. Alguns pais insistem:

dia e da noite.

“Meu filho não fica acordado por

9 meses a 1 ano: dois dias de observação, dois dias tanto tempo”, e para eles eu digo:

de gritaria enquanto você tenta reprogramar o dia e a faça o que puder para mantê-lo

noite do bebê, dois dias de “Ai meu Deus, estamos acordado — quem sabe uma dança,

quase lá”; e no quinto dia, parece que você não vai se necessário. Cante músicas, faça

agüentar. Seja forte até o final da segunda semana —

caretas, mantenha-o acordado com

e você estará livre.

assobios e tambores.

44

O E.A.S.Y. Não é Necessariamente Fácil (Mas Funciona!) Seguindo a rotina E.A.S.Y. de 4 horas da página 34, prepare o bebê para a soneca matinal cerca de 20 minutos antes da hora em que realmente quer que ela durma; digamos, perto das 8:15. Se você tiver uma sorte incrível e sua filha for extremamente adaptável, ela passará os 20 minutos se acomodando e então dormirá por 1h30min ou 2 horas. No entanto, a maioria dos bebês que nunca teve uma rotina resiste em deitar-se; portanto, você precisará fazer o P.U./P.D para que ela adormeça. Se você se comprometeu e está fazendo tudo certo — deitando-a no instante em que ela pára de fazer manha —, ela dormirá depois de 20 a 40 minutos. Sim, alguns bebês demoram mais; eu já tive que fazê-lo por 1 hora ou 1h30min, usando quase todo o período “S” do bebê. Mas lembre-se de outro antigo ditado: “O momento mais escuro é o que antecede o amanhecer”. O método exige resolução e paciência, e também um pouco de fé: garanto que ele funciona.

Se você precisou fazer o P.U./P.D, talvez ela durma por apenas 40 minutos (lembre-se que ela demorou quase todo esse tempo para adormecer). Se ela acordar mais cedo, vá ao quarto e faça o P.U./P.D novamente. Você pode achar loucura — se ela dormiu 40 minutos e a soneca deve durar 1 hora a 1h30min, você poderá gastar mais 40 minutos para que ela volte a adormecer, e então sobrarão apenas 10 minutos. Confie em mim: você está alterando a rotina dela, e é assim que se faz. Mesmo que ela tenha dormido por apenas 10 minutos, acorde-a às 11:00 para a mamada, para ela não sair do horário.

Depois de amamentar, faça uma atividade e, novamente, entre no quarto dela às 12:40 (ou seja, 20 minutos antes da soneca das 13:00). Desta vez, ela pode demorar apenas 20 minutos para adormecer. Se ela não dormir pelo menos 1h15min, faça de

novo o P.U./P.D. Ela também pode

Um Mito

dormir por mais tempo, mas você

As Sonecas Rápidas Arruinam o Sono

precisa acordá-la às 15:00 para

Muitos bebês entre 4 e 6 meses tiram uma soneca

mamar.

de 30 a 40 minutos no final da tarde, até 17:00. Os Esse dia será exaustivo para

pais se preocupam, pois acham que essa soneca adi-vocês duas. Por isso, é possível que

cional arruinará o sono noturno. É exatamente o opo-ela esteja supercansada à tarde.

to: quanto mais descansado o bebê durante o dia, Depois que ela mamar e fizer uma

melhor ele dorme à noite.

atividade, observe os sinais do sono.

45

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas Se ela estiver bocejando, deixe-a tirar uma soneca de 40 minutos entre as 17:00 e as 18:00. Se ela não boceja e brinca alegremente, coloque-a no berço às 18:00 ou 18:30, em vez das 19:00. Se ela acordar às 21:00, faça o P.U./P.D

novamente. Forneça a refeição dos sonhos entre 22:00 e 23:00 (eu explico a refeição dos sonhos em mais detalhes nas páginas 96 e 204-205).

Ainda há uma boa chance de que ela acorde à 1:00 ou às 2:00. Nesse caso, volte a fazer o P.U./P.D. Você pode demorar 1h30min para fazê-la dormir por 3 horas ininterruptas. Faça a noite toda se precisar, até às 7:00; nesse ponto você estará no Dia Quatro.

***Dia Quatro.* Mesmo que ela esteja dormindo às 7:00 e você esteja absolutamente exausta, acorde-a.**

Você realizará o mesmo processo que no Dia Três, mas agora o P.U./P.D.

pode demorar apenas meia hora. Também é provável que ela durma por mais tempo. Nosso objetivo é que ela tenha sonecas de 1h30min, no mínimo.

Porém, use o bom senso. Se ela dormiu por 1h15min e parece feliz quando acorda, mantenha-a acordada. Por outro lado, se ela dormiu por apenas 1

hora, é melhor fazer o P.U./P.D novamente, porque a maioria dos bebês regride com rapidez se estão acostumados a sonecas mais curtas. Lembre-se de permitir que ela tire a soneca das 17:00 se estiver cansada.

Dia Cinco. No Dia Cinco, a jornada já deve estar mais tranqüila. Talvez você precise de um pouco de P.U./P.D, mas demorará menos tempo. Com uma criança de 6 meses, você pode demorar sete dias — dois para observar e cinco para o processo de reversão. Com uma criança de 9 meses, é possível que demore até duas semanas (esse é o pior caso que vi): isso acontece porque o bebê está tão preso a sua própria rotina que, quando tentamos trocá-la pela rotina da mãe, ele se mostra muito mais intratável que um bebê menor.

Um obstáculo: os pais têm medo de que isso dure para sempre. Verônica, depois de dedicar quatro dias a mudar a rotina de seu filho Sam, de 5 meses, estava maravilhada com a possibilidade de tomar uma taça de vinho com o marido após o jantar, sem medo de que o filho interferisse na noite do casal.

“Eu não conseguia acreditar que tivesse sido tão rápido”. Eu digo para todas as mães o que respondi para Verônica: “O processo funcionou porque você foi tão constante no novo método como era no antigo”. Também alerto que algumas vezes, principalmente com os meninos (eu percebi que eles tendem a um sono mais frágil — e as pesquisas sobre os sexos também indicam isso), o bebê passa bem por uma semana e então regride e recomeça a acordar no 46

O E.A.S.Y. Não é Necessariamente Fácil (Mas Funciona!) meio da noite, ou a tirar sonecas muito curtas. Quando isso acontece, muitos pais acreditam erroneamente que meu plano falhou. Porém, você precisa ser tão constante nesta estrutura quanto era durante o caos. Se houver uma regressão, volte a fazer o P.U./P.D. Eu garanto: o bebê já experimentou a técnica, e ela será mais rápida a cada vez que você tiver de reaplicá-la.

O segredo é a rotina. Ao longo desse livro, eu relembrarei a importância do E.A.S.Y. Eu dedico tanto tempo e atenção a esse assunto porque a falta de rotina e de constância é, com frequência, a fonte dos desafios mais comuns de se criar um filho. Não quero dizer que os problemas de alimentação, sono e comportamento (que discutirei em mais detalhes nos Capítulos 3 a 8) nunca surgem quando você segue uma boa rotina. Mesmo assim, é muito mais fácil criar soluções se você já tem um dia estruturado.

47

CAPÍTULO DOIS

ATÉ MESMO OS BEBÊS TÊM

EMOÇÕES

Analisando o Humor no Primeiro Ano

Visitando um Velho Amigo

Trevor, de 8 meses de idade, está deitado de costas, brincando alegremente em um colchonete na sala de estar. Enquanto isso, eu e a mãe dele, Serena, conversamos principalmente sobre como ele cresceu, e como 6 meses fazem uma grande diferença. Eu os conheci quando Trevor tinha um dia de vida. Naquela época, meu trabalho era ajudar Trevor e Serena a iniciar a amamentação. Foi simples colocar Trevor de imediato na rotina E.A.S.Y., porque ele é o que chamo de bebê Livro-texto: uma criança relativamente dócil, e que se comporta, em linhas gerais, de acordo com o que os livros descrevem para cada faixa etária específica (mais sobre o Livro-texto e outros tipos de bebês nas páginas 55-63). Nos 6 meses seguintes, Trevor atingiu cada marco físico e mental previsível, exatamente no prazo. Sua vida emocional também estava bastante tranqüila.

Enquanto Serena e eu conversávamos, Trevor se divertia com os brinquedos pendurados sobre o colchonete. Depois de 10 minutos, ele

começou a fazer ruídos curtos, que soavam como “nhé, né”. Não eram bem um choro; mas foi o bastante para que a mãe entendesse que ele precisava mudar de cena. “Ah, você está entediado, meu amor?”, Serena perguntou, como se lesse a mente do filho (na verdade, ela apenas buscou interpretar os sinais dele). “Que tal sentar-se aqui?” Trevor olhou para a mãe, feliz por ter atraído-

do sua atenção; e depois de ser reposicionado, continuou na mesma felicidade-48

Até Mesmo os Bebês Têm Emoções

de, com um brinquedo diferente. Serena e eu retomamos a conversa enquanto Trevor, sentado ali perto, entretinha-se com os chocalhos da bola super-colorida que estava em seu colo.

Serena perguntou-me se eu queria chá: inglesa até os ossos, eu nunca conseguiria recusar uma oferta dessas. Não há nada como uma boa “xícara”, como chamamos em casa. Serena saiu em direção à cozinha e, ao chegar à porta, Trevor começou a gemer. “Foi isso que eu quis dizer”, ela explicou, referindo-se ao motivo de seu telefonema. “De repente, é como se o mundo dele girasse em torno de mim. Não posso sair da sala que ele fica chateado”, ela acrescentou, como se pedisse desculpas.

Entre os 7 e os 9 meses, o mundo do bebê gira ao redor da amada pessoa que cuida dele a maior parte do tempo — geralmente, Mamãe. A maioria dos bebês desenvolve medo de separar-se de Mamãe, alguns em menor grau e outros mais seriamente. Até esse problema Trevor manifestou no tempo certo. Porém, essa história não tem a ver apenas com a ansiedade de separação (que eu detalho nas páginas 82-86). Ela descreve um fenômeno maior, do qual a ansiedade de separação é apenas uma pequena parte: a vida emocional do seu filho.

Meu Bebê Tem uma Vida Emocional?

Muitos pais ficam surpresos quando falo sobre os marcos emocionais do primeiro ano. Eles anotam o que o bebê come e quanto dorme e, como pais, estão cientes e atentos a diversos sinais físicos e intelectuais que o filho deve demonstrar. Porém, eles parecem menos conscientes das emoções do bebê — e, conseqüentemente, menos interessados no ajuste emocional dele, e nas capacidades que ajudam a controlar seu humor, a ter empatia pelas outras pessoas e a tornar-se um ser social que pode desenvolver e manter boas relações. Os pais não devem negligenciar o ajuste emocional — eles devem ensiná-lo. *E é preciso começar cedo.*

Treinar o bebê para ser emocionalmente ajustado é tão importante quanto ensiná-lo a dormir, monitorar sua dieta, incentivar suas conquistas físicas ou enriquecer sua mente. Estamos falando do humor e do comportamento da criança, não da “inteligência emocional”, para usar o termo popularizado pelo psicólogo Dan Goleman em seu conhecido livro de 1995. O

livro de Goleman resumia as pesquisas feitas nas últimas décadas, exploran-49

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas do os diversos tipos de “inteligência”, não apenas o tipo que produz sábios acadêmicos. Entre todos esses tipos, conforme comprovado por diversos estudos, a inteligência emocional é talvez a mais importante, o fundamento em que se baseia qualquer outra capacidade e habilidade. Porém, você não precisa decorar essas pesquisas e nem ser um psicólogo para perceber como isso é verdadeiro. Basta olhar ao redor. Pense nos adultos que conhece. Você já não conheceu alguém cuja inteligência é fora de série, mas que não consegue manter um emprego porque “tem problemas emocionais”? Também existem os artistas talentosos e cientistas brilhantes que não conseguem se relacionar com as outras pessoas.

“*Calma aí, Tracy*”, você deve estar pensando agora, olhando para o seu bebê no outro lado da sala, tenha ele 6 semanas, 4 meses ou 8 meses.

Indubitavelmente, você quer me perguntar: “Não é um pouco cedo para pensar nas *emoções* do meu bebê?”

Não, definitivamente. Nunca é cedo demais para começar. No nascimento, o bebê exibiu suas emoções desde o primeiro choro na sala de parto.

O desenvolvimento emocional — como ele reage aos eventos, o humor em geral, a capacidade de controlar-se e suportar a frustração, o nível de atividade, a facilidade com que ele se exalta e depois se acalma, a sociabilidade, a reação às novas situações — continuará da mesma maneira que o desenvolvimento físico e mental.

Como os Bebês Sentem

A vida emocional do bebê, assim como a nossa, é regulada pelo sistema límbico, uma pequena parte do cérebro que também é conhecida como “cérebro emocional”. Não se preocupe, não lhe darei nenhuma lição de anatomia.

Para ser honesta, as explicações científicas detalhadas me deixam vesga! Você só precisa saber que, na hora em que sua filha nasceu, ela já tinha cerca de metade dos circuitos cerebrais de que precisava para começar a experimentar as emoções. Uma vez que o sistema límbico se desenvolve de baixo para cima, as primeiras estruturas a amadurecer são as límbicas inferiores. Essa parte inferior do cérebro inclui a amígdala, em formato de amêndoa, que é como uma central de ações para as emoções de uma pessoa. A amígdala avisa outras partes do cérebro de que vale a pena reagir a algo. Em outras palavras, ela é responsável por gerar emoções brutas — a reação espontânea de “lutar
50

Até Mesmo os Bebês Têm Emoções

ou fugir” do cérebro, que acelera o pulso e aumenta o fluxo de adrenalina. O

sistema límbico superior começa a se desenvolver entre 4 e 6 meses de idade, e então a mente se torna ciente das emoções. Embora o cérebro da criança continue amadurecendo até a adolescência, vamos considerar o que acontece apenas no primeiro ano (no Capítulo 8, analisaremos as idades de crianças que já engatinham):

***Menos de 4 meses.* Mesmo que o seu bebê seja uma pequena coisinha, o cérebro primitivo está no controle. No nascimento, as emoções são espontâ-**

neas e meio incontroláveis — como a careta em resposta a uma dor provocada pelos gases. Porém, dentro de algumas semanas, a criança já sorri, e também começa a imitar a mãe; isso é um sinal de que está sintonizada ao estilo emocional *da mãe*. Ela chora para mostrar desconforto ou fadiga e sorri, murmura ou sussurra quando está feliz ou animada. Ela começa a sustentar seu olhar por períodos cada vez mais longos, desenvolve um sorriso social e faz uma associação simples, porém importante: se eu choro, alguém me pega no colo. Ela começa a perceber que ao chorar e fazer expressões faciais, provoca uma reação em você, que por sua vez tende a sanar as necessidades dela.

Quando você responde, ela aprende a confiar; quando você sorri e a imita, ela aprende a se envolver.

Lembre-se, querida: o choro é o único meio que o bebê tem de expressar suas emoções e necessidades. Quando ele chora, isso não significa que você não seja uma boa mãe. É apenas a forma de ele dizer: “Quero sua ajuda, porque sou muito pequeno para conseguir sozinho”. O choro, que parece bastante ambíguo para uma mãe de primeira viagem, é mais intenso nas primeiras seis a oito semanas. Você pode demorar algum tempo, mas logo aprenderá a diferenciar o choro de fome, de tédio, de cansaço excessivo ou de dor.

Você se tornará mais aberta a interpretar essas dicas, se também prestar aten-

ção na linguagem corporal da criança. E, como expliquei no Capítulo 1, será melhor se ela estiver em uma rotina, pois assim o horário do dia e a parte da rotina também indicam a causa das emoções.

Porém, por todo o charme e as qualidades excessivamente cativantes, por todo o choro e as reclamações do bebê, os cientistas suspeitam que ele não sente as emoções *internamente*, de início. Em um experimento com bebês de 2 a 3 dias de vida, os cientistas administraram pequenas doses de água com vinagre ou com açúcar. A expressão facial dos bebês indicou claramente a reprovação (nariz enrugado, olhos apertados, língua protraída) ou a aprova-51

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas ção (boca aberta, sobrancelhas elevadas). Com o uso de aparelhos de varre-dura cerebral, os pesquisadores puderam ver que havia pouca atividade no córtex límbico, a área do cérebro em que as emoções são realmente *sentidas*.

Pode ser confortante saber que quando o seu bebê chora, os gritos são reflexivos e que ele não se lembrará da dor. Claro que eu não recomendo deixar o bebê “se desmanchando em lágrimas”. Não, de jeito nenhum. Isso vai contra a minha filosofia. Muito pelo contrário: eu acredito que desde que você responda ao bebê e atente à “voz” dele, nenhum dano duradouro será causado pelo choro. Por esse motivo, também recomendo dar a chupeta (veja a página 208), porque através dela o bebê aprende uma capacidade emocional fundamental: acalmar-se sozinho. Porém, o fator mais importante é a *sua* resposta ao choro do bebê. Estudos mostraram que quando os pais conseguem interpretar e responder aos vários tipos de choro, o bebê inicia facilmente o que os pesquisadores chamam de “comunicação sem choro”, que acontece entre 12 e 16 semanas de vida. Até essa época, a maioria dos bebês já se acomodou e passa menos parte do dia chorando. Também é mais fácil interpretá-los e acalmá-los.

Entre 4 e 8 meses. Quando o sistema límbico superior assume o controle, o cérebro do bebê dá um passo gigantesco. Ele começa a

reconhecer rostos, lugares e objetos familiares, e passa a interagir muito mais com o ambiente, chegando até a apreciar a companhia de outras crianças. Ele perceberá que a família tem um animal de estimação. Dependendo do temperamento do bebê, que eu irei descrever adiante, em geral há mais alegrias e risos neste ponto do que desespero e lágrimas. Você verá que ele começa a *sentir* e a comunicar essas emoções através de expressões faciais e da balbúciação, não apenas do choro.

Agora, a vida emocional do bebê já está mais complexa. Algumas crianças passam a mostrar sinais rudimentares de capacidade de controlar as emo-

ções. Por exemplo, se o bebê deita-se para uma soneca, inquieta-se um pouco e conversa sozinho por alguns momentos, chupa a chupeta ou abraça o seu brinquedo ou cobertor favorito até adormecer, ele já começou a aprender a confortar-se e acalmar-se sozinho. Isso tende a acontecer mais cedo com os bebês de bom temperamento, porém a ação de acalmar-se, como outras capacidades emocionais, é algo que se aprende. Assim como você segura as mãos do bebê para ajudá-lo a andar, também pode orientá-lo nesses primeiros passos emocionais.

52

Até Mesmo os Bebês Têm Emoções

Mesmo que o bebê não pareça controlar os próprios sentimentos, provavelmente é mais fácil acalmá-lo agora. A mera visão da mãe e o som da sua voz podem ser suficientes para acalmá-lo. É possível que ele chore por estar entediado e por ter ficado muito tempo na mesma posição ou local, ou que mostre raiva quando um brinquedo é retirado ou quando ele é movido de uma posição para outra. Em alguns bebês, você também observa sinais crescentes de teimosia. Uma criança de 6 meses pode gritar e encostar o queixo no peito. Também já é capaz de manipular: brinca com os adultos para chamar a atenção, observa o

rosto da pessoa para ver se ela responde à manha, e parece quase presunçoso quando finalmente alguém o pega no colo.

O bebê se tornará uma presença social e emocional mais forte. Ele comunica suas preferências quanto a alimentos, atividades e pessoas. Começa a imitar não apenas os sons, mas a inflexão da voz. Ele se contorce em lugares apertados, e pode até recusar-se a ser fixado no carrinho ou no cadeirão.

Embora não brinque com outros bebês, também terá mais interesse neles.

Dependendo do temperamento, é possível que fique assustado com crianças mais ativas ou com pessoas estranhas. Ele enterra a cabeça nos ombros (ou chora), como se dissesse: “Rápido, tire-me daqui”. Além de experimentar os próprios sentimentos (se você respondeu a isso até agora), ele já espera que algo seja feito.

8 meses a 1 ano. Bebês dessa idade sentem e compreendem mais do que conseguem comunicar; porém, se você observar a sua filha cuidadosamente, verá aquelas pequenas engrenagens rodando na cabeça dela, e suas emoções —

negativas e positivas — surgindo e fluindo durante o dia. Ela é uma presença real na sua casa, e fica deliciada com a sua

companhia. Você pode chamá-la do outro

lado da sala e ela vira a cabeça, como se

O Que Você Quer?

disses: “O que há?”. Ela tem um novo

O infantilês (linguagem do bebê) pode ser

senso de si mesma. Provavelmente, adora

frustrante para os pais e a criança. Sempre é
que você segure um espelho — ela sorri,
uma boa idéia pedir à criança que *mostre* o dá tapinhas ou beija sua
própria imagem.
que quer. No entanto, a rotina elimina grande
Tem uma ligação mais profunda com você
parte da adivinhação. Se ele está batendo nere outras pessoas
próximas, e pode ser reti—
vosamente na porta da geladeira e já se passa—
cente em relação aos estranhos, enterran—
ram 4 horas desde o café da manhã, provavel—
do a cabeça no ombro da mãe até estar
mente está com fome!
pronta para se socializar.

53

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas Ela sabe a diferença entre as crianças e os adultos, e é uma ótima mími-ca. E também já tem uma memória melhor, porque uma parte do cérebro, o hipocampo, está quase totalmente formada entre 7 e 10 meses. A boa notícia é que ela se lembra de várias pessoas da sua vida e dos livros que você leu para ela. A má notícia é que qualquer novidade agora causará nela uma reação muito forte. Além disso, algumas crianças ficam frustradas porque sua capacidade de comunicação está aquém de sua atividade mental; assim, elas não conseguem expressar o que precisam. Elas podem se tornar agressivas ou autodestrutivas (batendo

com a cabeça, por exemplo). A manha também é comum, e algo que você não quer encorajar.

Aparentemente, até o final do primeiro ano o bebê já terá uma rica vida emocional. Porém, os bebês não vêm ao mundo sabendo como lidar com a frustração, como se acalmar sozinhos ou como compartilhar sentimentos com os outros: tudo isso é parte do desenvolvimento da competência emocional.

Precisamos ensiná-los *conscientemente*. Alguns pais esperam demais — nesse caso, os maus hábitos, como escândalos crônicos, são mais difíceis de eliminar.

Outros seguem o caminho do mínimo esforço, sem perceber que tal comportamento ensina exatamente o oposto do que tentam conseguir. Eles desistem e pensam: “Não há problema em fazer isso”; esse é o início da paternidade acidental.

Pense no cachorro de Pavlov, que salivava cada vez que o cientista tocava uma campainha, porque escutara a mesma campainha sempre que era alimentado. Os bebês são assim. Rapidamente, eles associam sua resposta à própria ação. Porém, se hoje você ri quando o seu bebê de 9 meses, frustrado, atira a tigela de salgadinhos no chão porque está entediado e não quer comer mais, prometo que amanhã ele fará a mesma coisa, procurando obter a mesma resposta. Da segunda vez, você já não achará tão engraçado. Outro exemplo: você está tentando ensinar sua filha de 1 ano a lavar as mãos, mas à medida que vocês se aproximam da pia, ela começa a chorar. Você pensa: “Ah, esquece — *então não lavaremos as mãos hoje*”. Agora você pode não enxergar a interliga-

ção. Mas depois de um ou dois dias, na fila do supermercado, sua filha vê aquelas balas estrategicamente colocadas; você recusa, mas ela tem um truque na manga que talvez a faça ceder. Ela chora, e quando isso não funciona, chora um pouco mais alto, até fazê-la desistir.

Ajudar o bebê a desenvolver a competência emocional é tão importante quanto incentivar suas primeiras tentativas de rastejar ou suas primeiras pala-54

Até Mesmo os Bebês Têm Emoções

bras. Na realidade, a maneira pela qual você responde às manhas e estados emocionais determina, até certo ponto, que tipo de emoções você poderá esperar dele na infância. Porém, não acredite que conseguirá convencer facilmente uma criança acostumada aos escândalos. Lembre-se do que minha avó dizia: *comece como deseja continuar*. Em outras palavras, não deixe os maus hábitos se desenvolverem. Sei que é mais fácil falar do que fazer. Alguns bebês são mais difíceis do que outros, mas todos podem aprender. O truque é conhecer o bebê para que você possa adaptar suas estratégias às necessidades dele. A seguir, analisaremos o delicado equilíbrio entre o temperamento e o ensino.

A Natureza: o Temperamento do Bebê

A constituição emocional de cada bebê é predeterminada, pelo menos em parte, pela biologia — os genes e a química cerebral. Examine sua pró-

pria árvore genealógica para ver como o temperamento é transferido de uma geração para a outra, como se fosse um vírus emocional. Você nunca se apa-nhou dizendo que o bebê é “alegre como eu” ou “tímido como o pai”? Ou talvez a sua mãe já tenha dito “O comportamento agressivo de Gretchen me lembra o seu avô Al”; ou “Dany é mal humorado como a tia Sue.” Obviamente, o temperamento do bebê é inato — é aqui que a *natureza* entra na equação.

Porém, a história vai mais longe. Estudando gêmeos idênticos, temos exatamente os mesmos genes, mas raramente as mesmas personalidades quando eles chegam à maturidade; os cientistas concluíram que o ambiente — a *cria-*

ção — exerce a mesma influência. Portanto, vamos examinar o papel da natureza e o da criação.

Babás, funcionárias de creches, pediatras e outros que já viram tantos bebês quanto eu concordam que os bebês são diferentes *desde o nascimento*.

Alguns são sensíveis e choram mais que os outros; alguns mal são afetados pelo que acontece ao redor. Alguns parecem aceitar o mundo com os braços abertos, outros olham desconfiados para o ambiente.

No meu primeiro livro, apresentei os cinco tipos de temperamento: *Anjo, Livro-texto, Sensível, Enérgico e Irritável*. Alguns profissionais e pesquisadores que classificaram os bebês citam três ou quatro tipos, outros dizem que existem até nove. Ou então, classificam os bebês segundo uma perspectiva específica, como a adaptabilidade ou o nível de atividade. Eles também usam nomes diferentes para cada tipo. Porém, basicamente, um aspecto é utilizado 55

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas pela maioria dos estudiosos: o temperamento — às vezes denominado “personalidade”, “natureza” ou “disposição” — é a matéria-prima que o bebê possui quando vem ao mundo. O temperamento afeta seu modo de comer, dormir e reagir ao mundo que o cerca.

O temperamento é um fato da vida. Para poder trabalhar *com o temperamento do seu filho*, você precisa entendê-lo: vasculhando nos meus criativos armários mentais, inventei cinco crianças para exemplificar cada tipo, com pseudônimos que começam com a mesma letra: Alicia (*Anjo*), Trevor (*Livro-texto*), Sarah (*Sensível*), Emmanuel (*Enérgico*) e Isabela (*Irritável*).

Segue-se uma descrição resumida de cada criança. É óbvio que é mais fácil lidar com alguns tipos do que com outros. (Na próxima seção, também explico especificamente como os cinco tipos diferem durante o dia, e como o humor afeta a criança — e você.) Lembre-se de que essas narrações destacam qualidades e comportamentos *dominantes*. Você

pode reconhecer o seu filho em uma categoria específica, ou pode achar que ele possui uma combinação de dois temperamentos:

Anjo. Alicia, agora com 4 anos, é tudo o que esse rótulo implica: uma criança dos sonhos, que se adapta facilmente ao ambiente e a qualquer mudan-

ça implementada. Quando era bebê, raras vezes chorava — e se chorasse, era sempre fácil interpretar seus sinais. A mãe mal lembra de seus 2 anos, uma fase terrível. Em resumo, raramente ela trazia problemas, porque seu estilo emocional predominante é tranquilo e de boa índole (não é surpresa que alguns pesquisadores denominem este tipo de “fácil”). Não quero dizer que ela nunca se irrita, mas quando isso ocorre, não é preciso muito esforço para distraí-la ou acalmá-la. Quando bebê, ela nunca se irritava com ruídos altos ou luzes muito fortes. Além disso, ela sempre foi muito adaptável. A mãe entrava e saía das lojas do shopping, por exemplo, sem se preocupar com escândalos. Desde que nasceu, Alicia dorme muito bem. Na hora de dormir, bastava colocá-la no berço e ela logo adormecia tranquilamente com a sua chupeta, sem nenhum outro incentivo. Pela manhã, ela conversava com os animais de pelúcia até alguém chegar. Adaptou-se com facilidade à cama de “menina crescida” quando chegou aos 18 meses. Mesmo quando bebê ela já era um ser social, e sorria para qualquer pessoa em seu caminho. Até hoje, ela se adapta sem dificuldade a novas situações, novos grupos de brincadeiras e outros ambientes sociais. Mesmo quando o seu irmãozinho chegou no ano passado, Alicia permaneceu inalterável. Ela adora ser a pequena ajudante de Mamãe.

56

Até Mesmo os Bebês Têm Emoções

Livro-texto. Trevor, de 7 meses — que você conheceu no início deste capítulo — atingiu cada marco como um relógio. Ele teve o impulso de crescimento na sexta semana, dormiu a noite toda aos 3 meses, rolou

aos 5 e sentou-se aos 7; e eu aposto que começará a andar quando fizer 1 ano. Ele é tão previsível que a mãe nunca teve problemas em interpretar suas dicas. Seu temperamento é predominantemente alegre, mas ele às vezes mostra mau humor e irritabilidade — exatamente como descrevem os livros. No entanto, é relativamente simples acalmá-lo e confortá-lo. A mãe só precisa introduzir as novidades de modo lento e gradual — aliás, uma boa regra para qualquer bebê —, e Trevor segue o fluxo. Todos os “primeiros” até agora, como o primeiro banho, o primeiro alimento sólido, o primeiro dia na creche, foram bem calmos. Trevor demora 20 minutos para adormecer antes da soneca ou o sono noturno — a “média” de um bebê; e se está agitado, responde bem a um carinho extra e a um “shh shh shh” no ouvido. Na oitava semana de vida, Trevor já se divertia com os próprios dedos ou com brinquedos simples, e a cada mês desde então tem se tornado um pouco mais independente, brincando sozinho por períodos cada vez mais longos. Com apenas 7 meses, ele ainda não “brinca” com outros bebês, mas não fica assustado em sua presen-

ça. Também aceita bem os lugares novos — a mãe já o levou em uma viagem ao interior, para visitar os avós. Quando ele chegou em casa, demorou alguns dias para se reorientar; mas isso é normal para qualquer bebê que viaje em fusos horários diferentes.

Sensível. Sarah, agora com dois anos, pesava apenas 2,9 kg no nascimento (um pouco abaixo da média), e também era ultra-sensível desde o início.

Aos 6 meses ela ganhou peso, mas emocionalmente tendia a ser nervosa, e se exaltava com facilidade. Tinha ressaltos com ruídos altos, e piscava e afastava a cabeça diante de luzes muito fortes. Ela chorava freqüentemente e sem motivo aparente. Nos primeiros meses, os pais precisavam enrolá-la bem e verificar se o quarto estava quente e escuro o suficiente para o sono. Por mais suaves que fossem, ruídos a incomodavam, e era difícil fazê-la voltar a dormir.

Tudo o que é novo para Sarah precisa ser introduzido lenta e gradualmente.

Muitas pesquisas já foram feitas sobre bebês como Sarah. Rotulados como

“inibidos” e “de reações exageradas”, eles representam cerca de 15% das crian-

ças. Na verdade, os estudos indicam que seu sistema interno é diferente. Uma vez que possuem mais hormônios de estresse (cortisol e norepinefrina, que ativam os mecanismos de “lutar ou fugir”), elas realmente *experimentam* com 57

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas mais intensidade o medo e outros sentimentos. Sarah se encaixa nesse perfil.

Com medo de estranhos desde que era bebê, ela enfiava a cabeça no ombro de Mamãe. Quando já engatinhava, ela era hesitante, assustada e cuidadosa. Ela

“gruda” na mãe em qualquer situação nova. Ela está um pouco mais à vontade no grupo de brincadeiras, com crianças alegres cuidadosamente seleciona-das; mas ainda é difícil quando a mãe sai da sala. Com ajuda, Sarah pode “sair da concha”, mas isso exige muito tempo e paciência dos pais. Sarah é ótima com quebra-cabeças e jogos que exigem concentração — isso provavelmente continuará quando entrar na escola. Crianças sensíveis muitas vezes se tornam ótimas alunas, talvez porque achem o trabalho solitário mais agradável do que correr junto com os amiguinhos no pátio da escola.

***Enérgico.* Emmanuel, de 4 anos, é gêmeo. As pessoas o conhecem como**

“o mais agitado” dos irmãos. O nascimento já previa sua natureza: um sono-grama antes do parto mostrou o irmão na posição mais inferior, mas Emmanuel conseguiu passar por ele e nascer primeiro. Ele tem feito isso desde então. É agressivo e muito vocal. Quando bebê e no

início da infância, seus gritos altos sempre informavam aos pais: “Eu preciso de você... já!” Em situações sociais tais como reuniões familiares ou grupos de brincadeiras, ele está bem no meio da bagunça. Sempre quer o brinquedo do irmão ou de outra criança. Adora estimulação, e é atraído por qualquer coisa que faça barulho, estale ou brilhe. Nunca dormiu bem, e mesmo aos 4 anos de idade ainda precisa ser coagido a deitar-se na cama. Ele come bem e é um menino robusto, mas não consegue ficar sentado à mesa por muito tempo. Emmanuel sobe em tudo, incansavelmente e com descuido. Não é surpresa que ele frequentemente se encontre em situações perigosas. Às vezes, morde ou empurra as outras crianças; e faz escândalo quando os pais não lhe dão o que quer, ou não o fazem com rapidez suficiente. Estima-se que 15% das crianças sejam como Emmanuel. Os pesquisadores as chamam de “agressivas” ou

“desinibidas”, “altamente ativas” ou “com reações exageradas”. As crianças Enérgicas parecem difíceis, e de fato são. Porém, quando adequadamente orientadas, tornam-se líderes. Podem se tornar capitães do time da faculdade, e até mesmo exploradores e empreendedores que não temem se aventurar em caminhos que outros nunca ousaram trilhar. A parte mais difícil é conseguir canalizar essa maravilhosa energia.

***Irritável.* Isabela está sempre procurando briga, embora tenha apenas 3 anos. Quando bebê, já era difícil fazê-la sorrir. Sempre era um desafio**

Até Mesmo os Bebês Têm Emoções

la e trocar as fraldas. Ela tendia a ficar rígida no trocador, nervosa e irritada.

Nos primeiros meses, ela detestava trocar de roupa: sempre que os pais ten-tavam fazê-lo, ela chorava com raiva por um longo período. Felizmente, os pais a colocaram em uma rotina assim que ela chegou do hospital; mas sempre que havia um ligeiro desvio nessa rotina, Isabela

comunicava em altos brados a sua desaprovação. Também era difícil alimentá-la. Ela foi amamentada, mas Mamãe precisou se esforçar muito para ensiná-la a pegar o seio e mamar direito. Mamãe desistiu aos 6 meses, porque era difícil demais. Isabela também não se adaptou aos alimentos sólidos, e até hoje não come muito bem. Ela fica impaciente se a comida não é apresentada no momento em que ela está pronta, e exatamente da maneira como gosta. Ela é muito seletiva; prefere certos alimentos a outros, e persiste neles, apesar de os pais tentarem dissuadi-la. É sociável quando quer, mas tende a se retrair para analisar cada situação nova. Na verdade, prefere brincar sozinha e não gosta quando outras crianças estão no mesmo espaço. Quando olho nos olhos de Isabela, vejo uma alma antiga — como se ela já tivesse estado aqui antes, e não se sentisse muito feliz por ter voltado. Mas Isabela também conta com uma personalidade empolgante; tem uma mente muito ativa, e não hesita em usá-la. Crianças Irritáveis ensinam paciência aos pais, e os levam a manter seus próprios limites. Você simplesmente não pode forçá-la — um traço que mais tarde a ajuda a lidar com os problemas. Mostrarão independência quando crianças e quando adultos, e serão ótimos para cuidar deles mesmos e se divertirem sozinhos.

Momentos de Cada Dia: os Cinco Tipos

O temperamento é um fator fundamental para o dia-a-dia de seu filho.

As descrições e informações a seguir foram coletadas após anos observando bebês. Elas estão aqui apenas como um guia — não para mostrar como seu bebê *deveria* estar agindo.

ANJO

ALIMENTAÇÃO: Geralmente, eles mamam bem; se tiverem a chance, estão abertos a experimentar novos alimentos (os sólidos).

ATIVIDADES: Moderadamente ativos: eles brincam de modo independente desde a primeira infância. Esses bebês têm grande tolerância

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas às mudanças, e são muito “adaptáveis”. Também são bastante sociáveis, gostam de interagir e são ótimos para compartilhar, a menos que se assustem com a agressividade de outra criança.

SONO: Adormecem facilmente e sozinhos; dormem por longos períodos já na sexta semana. Depois de 4 meses, tiram uma boa soneca de 2

horas pela manhã, outra de 1h30min à tarde; e perto dos 8 meses, uma soneca rápida de 40 minutos no começo da noite.

HUMOR: Despreocupados e otimistas, não mostram reação extremada aos estímulos e mudanças. Seu humor é estável e previsível. Os pais os interpretam com facilidade, porque os sinais emocionais são muito claros. Em consequência disso, a fome não é confundida com a fadiga.

COMO SÃO FREQUENTEMENTE DESCRITOS: Uma bênção.

Nem parecia que eu tinha um bebê em casa. Poderia ter mais cinco filhos como ele. Nós tivemos uma enorme sorte.

LIVRO-TEXTO

ALIMENTAÇÃO: Semelhante à dos bebês Anjo, porém será necessário introduzir os alimentos sólidos mais lentamente.

ATIVIDADES: Moderadamente ativo. Uma vez que fazem tudo no momento certo, é fácil escolher brinquedos apropriados para a idade.

Alguns são grandes executores, outros são menos ativos.

SONO: Em geral, precisam dos 20 minutos — tipicamente o bebê demora esse período para migrar do cansaço para o sono. Se particularmente superestimulado, um dos pais pode precisar acalmá-lo um pouco.

HUMOR: Semelhante ao dos bebês Anjo, eles não têm grandes reações — costumam ser calmos, desde que alguém preste atenção em seus sinais de fome, sono, superestimulação, entre outros.

COMO SÃO FREQUENTEMENTE DESCRITOS: Ele está na época certa para tudo. É alegre, a menos que precise de algo. Uma criança fácil de conviver.

SENSÍVEL

ALIMENTAÇÃO: Frustra-se facilmente; qualquer coisa pode perturbar seu desejo de comer — fluxo, posição do corpo, condições do quarto-60

Até Mesmo os Bebês Têm Emoções

to. Se amamentado, pode ter dificuldades em pegar no seio e obter um bom ritmo de sucção. Protesta a qualquer tipo de mudança, ou se você falar muito alto. No início, recusa os alimentos sólidos — você precisará ser persistente.

ATIVIDADES: Cautelosos com brinquedos, situações e pessoas novas.

Precisam de muito apoio nessas situações, ou quando passam por qualquer tipo de transição. Tendem a apresentar baixo nível de atividade, e precisam ser incentivados a participar. Geralmente, são menos sensíveis pela manhã e preferem brincar com apenas uma criança do que com grupos. Evite encontros para brincadeiras à tarde.

SONO: É extremamente importante enrolá-lo na manta e bloquear a estimulação. Se você perder as “janelas do sono”, esses bebês ficarão supercansados e demorarão o dobro do tempo para dormir. Eles tendem a voltar a dormir no meio da manhã por um período longo, e tiram uma soneca rápida à tarde.

HUMOR: Às vezes, eles se mostram mal humorados já na sala de parto, onde as luzes muito claras parecem incomodá-los. São muito irritáveis, suscetíveis demais, e a estimulação externa os incomoda.

COMO SÃO FREQUENTEMENTE DESCRITOS: Um bebê realmente chorão. Um mínimo problema já o incomoda. Ele não reage bem às outras pessoas. Sempre termina no meu colo ou agarrado à minha perna.

ENÉRGICO

ALIMENTAÇÃO: Muito semelhante à do bebê Anjo neste departamento, porém os amamentados podem se tornar impacientes. Se o fluxo de Mamãe foi muito lento, ele solta o seio, como se dissesse “Opa, o que é que há?”. Às vezes, é preciso dar o suplemento com a mamadeira até que o leite tenha um bom fluxo.

ATIVIDADES: Grande energia, cheios de espírito e muito ativos. Estão prontos para entrar em qualquer situação, e exercem pouco controle dos impulsos e cuidado quando o fazem. Reagem de modo exagerado, e podem ser agressivos com os colegas. Uma vez que são mais cooperativos pela manhã, evite os grupos de brincadeiras à tarde para que eles possam se acalmar até a noite.

61

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas SONO: Quando bebês, detestam ser enrolados na manta, mas você precisa bloquear completamente qualquer estimulação visual. Tendem a resistir às sonecas e aos rituais noturnos, porque não querem perder nada. Se você tiver sorte, eles podem dormir menos pela manhã, mas tiram uma longa soneca à tarde, o segredo para um bom sono noturno para essas crianças.

HUMOR: Quando eles querem algo, querem para *já!* Cheios de opiniões, muito vocais e frequentemente teimosos, o seu humor oscila muito: vai rapidamente da felicidade até a tristeza, e volta. Eles

adoram a ação, mas tendem a *exagerar*, o que pode levar a uma explosão. É difí-

cil interromper o escândalo depois que ele começa. As transições também podem ser difíceis.

COMO SÃO FREQUENTEMENTE DESCRITOS: Difícil. Sempre envolvido em algo. Eu não tenho energia para acompanhar o ritmo dela.

Ela é destemida.

IRRITÁVEL

ALIMENTAÇÃO: São impacientes. Se amamentados, não gostam de esperar pelo fluxo de Mamãe; às vezes, são melhores com a mamadeira.

No entanto, em ambos os casos, as mamadas podem demorar muito e isso os deixa supercansados. Não se adaptam com facilidade aos alimentos sólidos e, quando finalmente conseguem, tendem a insistir nos mesmos alimentos.

ATIVIDADES: Não são muito ativos, preferem brincar sozinhos e usar os olhos e os ouvidos mais do que o corpo. Quando estão envolvidos com um brinquedo ou uma atividade, detestam ser interrompidos e têm dificuldade em terminar uma coisa e começar outra.

SONO: O sono não é fácil para esses bebês. Eles ficam supercansados porque resistem demais e tendem a fazer manha até dormir. Essas crian-

ças também tiram sonecas rápidas, dormindo por períodos de apenas 40

minutos, o que desencadeia um ciclo vicioso (veja as páginas 261-264).

HUMOR: Como dizemos em Yorkshire, esses bebês estão sempre “perto do ápice”. Como o leite que colocamos para ferver, e que pode se derramar pelo fogão se não prestarmos atenção, é necessário sempre manter um olho nos sinais emocionais desse tipo de bebê. A menor variação da 62

Até Mesmo os Bebês Têm Emoções

rotina pode incomodá-lo: uma soneca perdida, uma atividade estimulante, companhia demais. Sem uma rotina sua vida é um caos, e ele assume o controle da vida dos pais.

COMO SÃO FREQUENTEMENTE DESCRITOS: Que criaturi—

nha rabugenta. Parece preferir brincar sozinho. Sinto que estou sempre esperando pelo próximo escândalo que dará. Preciso fazer as coisas do jeito dele.

Criação: Como os Pais Anulam o Temperamento

O temperamento não é uma sentença. Embora os bebês tragam o que lhes fornece a natureza, a experiência da criança — a criação, começando desde a primeira infância — tem o mesmo impacto. Em outras palavras, a vida emocional do bebê é determinada pelo temperamento, que já se faz notar alguns dias depois do nascimento, mas também pela história de vida — eventos, experiências e, o mais importante, as pessoas que cuidam dele. Os pais podem ter influência benéfica no temperamento da criança (ou o oposto), porque seus cérebros jovens ainda são muito moldáveis. Sabemos disso porque diversos estudos mostraram que o comportamento dos pais pode modificar os circuitos cerebrais do bebê. Por exemplo, já no primeiro ano, bebês de mães deprimidas tornam-se mais irritáveis e isolados, e menos aptos a sorrir. Da mesma forma, o sistema límbico de bebês sexualmente abusados é diferente.

Estes são exemplos extremos das maneiras pelas quais sabemos que o temperamento pode ser afetado pelo ambiente. Essa maleabilidade do

cérebro também pode ser mais sutil. Já vi bebês Sensíveis vencerem a timidez e se tornarem adolescentes equilibrados e sociáveis. Já vi crianças Irritáveis cresce-rem e encontrarem seu lugar especial. Também conheço centenas de crianças Enérgicas que se tornaram líderes responsáveis, e não criadores de problemas.

Porém, o contrário também acontece: qualquer tipo de criança, independente de sua disposição inata favorável, corre o risco de se tornar problemática se os pais não atenderem às suas necessidades e desejos. Um Anjo pode se tornar resmungão, e um Livro-texto pode se revelar um terror.

Recebo vários e-mails que começam assim: “O meu filho era um bebê Anjo...” E então o que acontece? Bem, vamos examinar a triste saga de Yancy, uma criança saudável que nasceu com 3,5 kg. A sua mãe, Amanda, era uma advogada do ramo de entretenimento, perto dos 40 anos. Como muitas 63

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas mulheres modernas, Amanda começou sua carreira assim que saiu da faculdade, e estava tão concentrada em tornar-se sócia da empresa que apenas trabalhou durante os 20 e os 30 anos. Depois de realizar esse sonho e ter alguns dos melhores astros de Hollywood em sua carteira de clientes, ela conheceu Matt, também advogado. Após o casamento, ambos sabiam que queriam filhos “algum dia”; e quando Amanda engravidou, aos 37, ela deixou as dúvidas de lado e disse “Acho que então é agora ou nunca”.

Amanda aplicou suas capacidades gerenciais em seu novo “projeto”, como fez nos casos que defendia para a firma. Quando Yancy nasceu, seu quarto já estava completo, e o armário, cheio de leite industrializado e mamadeiras. Ela planejara amamentá-lo, mas queria flexibilidade... só por precau-

ção. Pretendia voltar ao trabalho depois da licença de seis semanas.

Felizmente, Yancy era o tipo de bebê que cooperava. “Uma bênção” era a frase mais ouvida naquela casa nos primeiros dias. Ele dormia bem, mamava bem e geralmente era um menininho muito feliz. Quando Amanda voltou ao trabalho segundo o planejado, ela amamentava Yancy pela manhã, a babá dava uma mamadeira com leite industrializado durante o dia e ela o amamentava novamente quando chegava do escritório. Porém, quando Yancy tinha quase 3 meses, Amanda estava apavorada: “Eu não sei o que aconteceu”, ela me disse chorando pelo telefone. “Ele não dorme como antes! Ele costumava dormir das 23:00 às 6:00, mas agora acorda duas ou três vezes durante a noite. Precisei voltar a amamentá-lo durante a noite, porque ele parece faminto e não aceita a mamadeira quando a ofereço. Agora, estou exausta e ele está insatisfeito”.

Amanda voltara a trabalhar muito cedo; assim, sentia-se culpada por não passar muito tempo com o filho. Em vez de mantê-lo na rotina constante em que ele se encontrava desde o nascimento, ela ensinou a babá a mantê-

lo acordado até mais tarde, para que a mãe pudesse ficar com ele ao chegar em casa e lhe desse a última mamada. Na maioria das noites, em vez de ir dormir às 19:00, ele ficava acordado até as 20:00 ou 21:00. Ele estava acostumado às refeições robustas e dos sonhos, mas essas estratégias de “encher o tanque” foram descartadas à medida que a rotina começou a mudar. O sono noturno era intermitente, porque ele sempre ia dormir cansado. E quando ele acordava durante a noite, Amanda procurava a solução mais fácil — o seio —, porque não sabia o que fazer. O que começou como uma solução rápida se transformou em um caso maduro de paternidade acidental. De repente, o 64

Até Mesmo os Bebês Têm Emoções

bebê Anjo havia se tornado Irritável, porque chorava inconsolavelmente. Ele estava fora da rotina. Yancy se acostumou a mamar à noite. Durante o dia, quando a mãe estava no trabalho, ele

também tomava a mamadeira. Ficava esperando pelo leite da mãe (alguns bebês fazem greve de fome; veja o quadro da página 132).

Uma vez que a disposição de Yancy era tão calma, não foi difícil colocá-lo de volta em uma boa rotina. Amanda concordou em chegar cedo do escritório por pelo menos duas semanas, para desfazer as conseqüências da paternidade acidental. Como ele acordava em horários irregulares, eu suspeitei que Yancy passava por um impulso do crescimento. Em vez de acostumá-lo a esperar pelas refeições noturnas, eu queria aumentar o nível calórico durante o dia; portanto, adicionamos 40 mL a cada mamadeira diurna, e voltamos à refeição robusta às 17:00 e 19:00, e à refeição dos sonhos às 23:00. Colocamos Yancy para dormir às 19:00. Ele também não tirava sonecas por mais de 2h30min durante o dia, para não comprometer o sono noturno.

A primeira noite foi infernal, porque eu fiz Amanda prometer que não alimentaria Yancy quando ele acordasse. Expliquei que aumentando as calorias (como fizemos) Yancy iria para a cama com o estômago mais cheio que o usual e não passaria fome. Ele acordou três vezes — Amanda usou a chupeta e meu método de silenciar e acariciar (página 192) para acalmá-lo. Ninguém dormiu naquela noite. Mas na segunda noite, depois de um dia de ótimas mamadas e sonecas, Yancy acordou somente uma vez e, em vez de demorar 45 minutos para voltar a dormir, demorou apenas 10. Na terceira noite, ele dormiu continuamente e... quem poderia imaginar? O bebê Anjo de Matt e Amanda estava de volta, e a calma retornou ao lar.

Assim como os pais podem “arruinar” o bom temperamento de um bebê, felizmente o inverso também ocorre. Podemos fazer muito para ajudar a criança a superar a timidez, canalizar a agressividade, aprender a exercer o autocontrole e ficar mais disposta a envolver-se em situações sociais. Por exemplo, Betty sabia que Ilana, sua terceira filha, tinha as características do tipo Sensível e do Irritável — tratava-se de uma mistura dos dois. E Betty aceitava isso. Quando Ilana chorou

pela primeira vez na sala de parto, eu olhei para a mãe e disse “Acho que temos uma Irritável em nossas mãos”.

Estive em tantos partos e levei tantos bebês para casa que sei que as diferen-

ças já se mostram no nascimento: bebês Irritáveis e Sensíveis agem como se não quisessem nascer.

65

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas Ilana cresceu e cumpriu minha profecia. Ela era uma criança tímida e colérica, pronta para explodir a qualquer momento. Betty, experiente com os seus outros filhos, observou que Ilana nunca seria uma criança feliz e bem humorada. Mas em vez de se concentrar no que a filha não era e tentar mudar sua natureza, Betty trabalhou com a “verdadeira” Ilana. Ela manteve a filha em uma boa rotina, protegeu os horários de sono e prestou muita atenção em seus altos e baixos emocionais. Nunca a forçou a sorrir para estranhos, nem a convenceu a fazer atividades. Ela não se preocupava com o fato de que Ilana sempre era a última a tentar novas coisas, e às vezes nem as experimentava. A mãe observou que Ilana também era criativa e inteligente, e tentou estimular essas qualidades. Inventava muitos jogos de fantasia com a filha, e lia para ela constantemente; como resultado, Ilana desenvolveu um vocabulário impressionante. A paciência de Betty foi recompensada. Com as pessoas que conhecia, Ilana era muito faladeira, desde que tivesse a chance de se enturmar.

Ilana está na idade de entrar no jardim da infância. Ela ainda é meio inibida, mas no ambiente certo consegue “sair da concha”. Felizmente, a mãe também tomou algumas atitudes para facilitar a vida da filha. Betty já conversou com a nova professora de Ilana, ensinando as abordagens que funcionam bem com a filha. Uma vez que Betty conhece bem a filha, sabe que a primeira semana na classe exigirá um

grande ajuste. Mas com uma mãe tão amorosa e observadora ao seu lado, tenho certeza de que tudo dará certo para Ilana.

Já testemunhei inúmeros exemplos de pais cuja paciência e consciência ajudaram a superar um temperamento que poderia ter sido problemático na família. Antes de Katha nascer, por exemplo, Lillian (a mãe) já sabia que teria uma filha ativa e mandona. No útero, Katha chutava incessantemente, como se quisesse enviar uma mensagem para a mãe: “Aqui estou eu, e é melhor você se preparar”. Quando chegou ao mundo, Katha não decepcionou — o típico bebê Enérgico, que exige o seio da mãe e chora imediatamente se o leite demora para fluir. Aparentemente mais interessada em estar acordada do que em dormir — ela poderia perder algo —, Katha resistia em ir dormir e em geral conseguia sair da manta. Felizmente, Lillian colocou Katha em boa rotina desde o primeiro dia. Quando essa pimentinha começou a engatinhar, Lillian garantiu que a filha (que começou a andar aos 9 meses) tivesse ampla oportunidade de utilizar sua energia durante a manhã. Elas passavam muito tempo ao ar livre, o que é mais fácil quando se mora na ensolarada Califórnia. À tarde, elas faziam atividades mais tranquilas, porque Lillian sabia que era difícil para Katha se 66

Até Mesmo os Bebês Têm Emoções

acalmar. Foi um pouco difícil quando a irmãzinha de Katha chegou. Claro que Katha não queria compartilhar a atenção de Mamãe. Porém, Lillian criou lugares especiais “só para mocinhas” na casa (“onde o bebê não pode ir”), e nunca deixou de reservar um tempo especial à sua filha enérgica. Hoje, aos 5 anos, Katha ainda é uma criança corajosa e aventureira, mas também é educada e tem bom comportamento, porque os pais sempre a controlaram e lhe mostraram limites quando ela não conseguia fazê-lo sozinha. Katha também é uma atleta exímia — resultado de todas as escaladas e jogos de bola incentivados pela mãe. Lillian não tinha ilusões de mudar o temperamento de sua primogê-

nita. Em vez disso, trabalhou com a sua natureza, uma estratégia que sempre sugiro aos pais.

Por Que Alguns Pais Não Conseguem Enxergar

Crianças como Katha são inerentemente mais difíceis que outras, porém todas as crianças se saem melhor quando têm pais “P.C.” como Lilian, que entendem e aceitam a natureza do filho e adaptam a ele o seu dia, e, quando necessário, o método de disciplina. Isso é ideal. Porém, nem sempre os pais podem (em alguns casos, não querem) ver o que está bem na sua frente.

Quando trazem o filho para casa, a visão dos pais é às vezes obscurecida por suas expectativas. Quase todo casal que espera um bebê, mesmo os que já estão no segundo ou terceiro filho, possuem noções preconcebidas de como será a criança e o que ela será capaz de fazer. Geralmente, as nossas fantasias refletem quem somos. Portanto, a atleta se imagina no campo de futebol ou jogando tênis com a filha. O advogado *workaholic* imagina como o seu filho será inteligente, em qual faculdade estudará e que ótimas conversas os dois terão.

Com grande frequência, no entanto, nossos filhos nem chegam perto de ser o que sonhamos. Você pode ter imaginado um filho angelical, mas na realidade ele é um diabinho revoltado e gritalhão, que interrompe jantares e acorda à noite. E nesses casos, eu digo aos pais: “Você tem um bebê e os bebês choram. Essa é a única maneira pela qual eles podem se comunicar”.

Até mesmo um bebê Anjo ou Livro-texto precisa de tempo para ajustar-se, e isso não acontece em poucos dias.

Quando o bebê cresce e certos traços emocionais se fortalecem — irritabilidade, sensibilidade, agressividade —, você pode lembrar-se de si mesma, de seu parceiro ou da sua bisavó Tillie. Digamos que você tenha um bebê Enérgico.

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas Se você for ambiciosa e admirar as pessoas muito enérgicas, irá se orgulhar dele: “O meu Charlie é tão assertivo quanto eu”. Porém, se você se sente subjugada ou assustada com as características típicas das crianças enérgicas, provavelmente terá reação oposta: “Ai, espero que Charlie não seja tão agressivo quanto o pai. Tenho medo de que ele se torne um valentão”. Estamos destinados a ver os traços familiares ressurgirem em nossos filhos, mas não temos uma bola de cristal. Mesmo que seu filho seja *semelhante* a você ou ao seu parceiro (exatamente na característica que você menos gosta), ou àquele parente que você detesta, você não tem idéia de como ele será no futuro. *Ele é uma pessoa diferente, com influências diferentes e um caminho próprio*. O mais importante: se você ensina a criança Enérgica a controlar suas emoções e canalizar a energia, ela não precisa se transformar em um valentão.

O problema dos medos e fantasias é que quando agimos em resposta a eles, e não ao que vemos diante de nós, a criança sofre. Portanto, uma das primeiras ordens do encantamento de bebês é:

Encare o filho que você tem, e não viva na fantasia daquele que *gostaria* de ter.

Grace, uma mulher extremamente tímida, me telefonou porque estava preocupada com a “estranha ansiedade” de Mack. Pelo telefone, ela explicou que o filho de 7 meses estava “se transformando nela”. Porém, quando conheci o pequeno Mack, vi um bebê Livro-texto que tinha medo de pessoas desconhecidas. Depois de alguns minutos de ajuste, ele já estava todo feliz, sentado no meu colo. “Eu não acredito que ele está no seu colo”, disse Grace, a boca aberta de surpresa. “Ele nunca se aproxima das outras pessoas”.

Depois de pedir a Grace para examinar honestamente o próprio comportamento, a verdade surgiu: Grace nunca *deixava* Mack se aproximar de outras pessoas. Ela seguia o filho constantemente, mantendo todo mundo afastado, porque acreditava ser a única pessoa que entendia como era doloroso ser sensível. Em sua mente, ela era a

única que podia protegê-lo e que sabia como lidar com ele. Até Papai estava sendo afastado. Para piorar a situação, Grace fazia o que muitos pais preocupados fazem: falava de suas preocupações na presença de Mack.

“Ah”, você dirá, “Mack é apenas um *bebê*. Ele não entende realmente quando Grace diz: ‘Ele nunca se aproxima das outras pessoas’”.
Besteira pura! Os 68

Até Mesmo os Bebês Têm Emoções

bebês aprendem ouvindo e observando. Mesmo os pesquisadores não sabem exatamente quando o entendimento surge. Mas sabemos que os bebês captam os sentimentos das pessoas que cuidam deles, e sabemos que eles entendem antes de começar a falar. Portanto, quem somos nós para supor que aqueles ouvidinhos não estão entendendo tudo? Quando Mack ouve “Ele nunca se aproxima das outras pessoas”, isso lhe informa que mais ninguém é confiável.

Outra armadilha comum: os pais não respeitam a constituição emocional do filho, e às vezes tentam forçá-la a uma adaptação. Isso acontece frequentemente quando os bebês se tornam mais independentes. Esta mensagem de minha página na internet é um ótimo exemplo: A minha Chloe detesta ser segurada. Assim que a pego no colo, ela se contorce para ser colocada no chão: quer ir explorar a casa. Ela aper-feiçoou sua técnica de rastejar, e sempre quer experimentá-la. Às vezes, eu gostaria que ela ficasse abraçada comigo ou sentasse no meu colo para ouvir uma canção ou ler um livro, mas ela simplesmente não está interessada. Definitivamente, ela não é um “bebê apegado”. Pelo contrário: é independente e quer fazer as próprias coisas. Alguém aí tem um filho independente, que detesta ficar no colo?

Eu diria que Chloe tem entre 9 e 11 meses. Obviamente, ela é um bebê Enérgico. O problema é que embora os bebês Enérgicos gostem de ficar aconchegados quando são menores, sentem-se restringidos pelo aconchego assim que conseguem se locomover sozinhos. Mamãe precisa

aceitar que a *sua* filha não fica contente em permanecer sentada e observar as coisas do colo da mãe, como os bebês das suas amigas. Ela está ávida por proximidade, e talvez consiga alguns minutos com a filha no momento em que ela está mais receptiva, antes da hora de dormir, quando Chloe se acalma e está pronta para ouvir uma história. Nesse meio tempo, ela precisa reconhecer as capacidades da filha, sobretudo quando está ativamente envolvida em explorar o mundo.

Uma mãe do Tennessee enfrentava um problema semelhante com o seu bebê Sensível, que tinha apenas 5 semanas quando ela me escreveu: “Eu e meu marido somos muito sociáveis e gostamos de visitar nossos amigos.

Keith não se sente bem quando fazemos isso. Nós o colocamos no quarto do filho da nossa amiga e tentamos acalmá-lo, mas ele não parava de chorar.

Alguma sugestão?” Bem, querida, talvez seu filho seja novo demais para lidar 69

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas com um evento tão importante. É “importante” do ponto de vista dele: um passeio de carro e então uma noite em uma casa estranha, com todas aquelas pessoas grandes conversando com ele a noite toda. Às vezes isso é triste e res-tritivo, mas você precisa aceitar que ele é assim, pelo menos por enquanto.

Ele tem apenas 5 semanas, afinal de contas. Dê ao menino um pouco de tempo para se ajustar. Então, trabalhe com ele gradualmente; incentive e desenvolva seus pontos fortes, e concentre-se nas características positivas que deseja reforçar. Ainda assim, algumas crianças são mais sociáveis que outras, e sempre serão.

Certos tipos de pais também levam para o lado pessoal a disposição do filho, e então as *suas* emoções também entram na mistura. Dora me telefonou porque sempre que tentava segurar Evan, um bebê Irritável, ele lhe dava um tapa. Dora interpretou o tapa como rejeição, e ficou

muito triste. Houve dias em que Dora, que era bastante Sensível, quis abraçar o menino ainda mais, mas em outros tinha vontade de devolver o tapa àquele ingrato (que tinha apenas 7 meses, note bem).

“Como posso discipliná-lo?”, ela perguntou. O fato: aos 7 meses as crian-

ças ainda não têm desenvolvimento cerebral suficiente para entender causa e efeito. O tapa de Evan era uma maneira de dizer: “Ponha-me no chão”. Eu não estou dizendo para ignorar o tapa — Dora precisa segurar a mão dele e dizer “Você não deve bater nos outros”, mas só pode esperar que ele “entenda” a situação daqui a seis meses (mais sobre isto no Capítulo 8).

A Qualidade do Ajuste

A história de Evan e Dora não é incomum. A maneira como os pais entendem a vida emocional do filho é geralmente frustrada quando o temperamento do bebê colide com o seu próprio estilo emocional. A mãe de Chloe, por exemplo, era um pouquinho carente e desejava proximidade física, que tornou-se mais forte do que a capacidade de ver quem Chloe era realmente.

O fato é que você, querida leitora, assim como qualquer mãe ou pai, tem o seu próprio estilo temperamental. Você já foi um bebê e pertenceu a uma das cinco categorias que descrevi, ou talvez a uma mistura entre duas ou mais.

Uma série de experiências a influenciou desde então, mas o seu temperamento — seu estilo emocional — ainda exerce influência em seu relacionamento com pessoas e situações.

70

Até Mesmo os Bebês Têm Emoções

Stella Chess e Alexander Thomas, dois renomados psiquiatras que foram pioneiros na pesquisa do temperamento dos bebês já em 1956, cunharam o termo “Qualidade do ajuste” para descrever o grau de compatibilidade entre os pais e os bebês. Em outras palavras, o desenvolvimento saudável não tem apenas a ver com o temperamento do bebê. Também entram na equação as suas exigências e expectativas — se você vê o bebê como ele realmente é e adapta suas estratégias para ajustar-se às necessidades *dele*, não apenas às suas. Embora eu não tenha pesquisas baseadas nos tipos de pais a seguir, minha experiência com milhares de casais me deu uma idéia do que acontece quando um pai ou uma mãe com um estilo emocional específico interage com cada um dos tipos de bebês:

Os pais *confiantes* são sossegados e calmos, por isso se ajustam bem a todos os tipos de bebês. Quando chega o primeiro filho, eles tendem a aceitar bem as mudanças na vida e os altos e baixos da paternidade. São bastante livres em relação a essa tarefa — “naturalistas” que confiam na intuição e são ótimos para interpretar as dicas do bebê. Uma vez que são bastante relaxados e pacientes, eles se dão muito bem com os bebês Irritáveis, estão dispostos a dedicar tempo extra aos bebês Sensíveis e têm força e criatividade para criar filhos Enérgicos. Os pais confiantes concentram-se nos pontos positivos das pessoas, e por isso procuram o melhor em seu filho. Embora tenham a própria opinião sobre diversas práticas de paternidade, são abertos às novas idéias e rápidos em reconhecer quando atribuem seus próprios motivos a algo que o bebê está fazendo.

Os pais *ao pé da letra* fazem tudo, literalmente, de acordo com os livros.

Às vezes, colocam-se em situações que trazem muita frustração, porque esperam que o bebê não se desvie da norma. Quando os problemas surgem, eles pesquisam avidamente em livros, revistas e na internet até encontrar uma situação igual e uma receita para corrigi-la. Entram em minha página na internet reclamando porque o bebê não faz isso ou aquilo. Eles tentam fazer o bebê seguir o que é típico — não necessariamente bom para o bebê, mas apenas “normal”. O bebê ideal

para esses pais é um Livro-texto, que atinge os marcos no tempo certo. Porém, eles também se dão bem com bebês Anjos, porque são crianças muito adaptáveis. Porém, os pais desse tipo querem tão desesperadamente manter um cronograma que podem perder os sinais do bebê. Portanto, não combinam bem com um bebê Sensível, que tem emoções exacerbadas, ou um bebê Enérgico (que pode ser tudo, menos conformista).

71

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas Os pais ao pé da letra tendem a correr em círculos, experimentando diversos cronogramas e estratégias, dependendo do livro ou do especialista que estejam seguindo naquele dia. Provavelmente a pior combinação seja com o bebê Irritável, que se chateará mais a cada mudança. O ponto forte desses pais é a capacidade de pesquisa, e lidar com os problemas. Eles são extremamente abertos a sugestões.

Os pais *nervosos* são muito sensíveis. Podem ser tímidos, por isso é difícil solicitarem ajuda e companhia a outros pais. As mães nervosas choram muito e se sentem incompetentes nos primeiros dias. Os pais nervosos têm medo de segurar o bebê. Com um bebê Anjo ou Livro-texto, eles geralmente se dão bem; mas nos dias difíceis (todos os bebês os têm), eles acham que fizeram algo de errado. Têm baixa tolerância ao ruído e ficam muito chateados com o choro; portanto, não dão certo com um bebê Sensível ou Irritável.

Também têm grande tendência à frustração, e choram a maior parte do tempo. Se tiverem um bebê Irritável, provavelmente o humor do bebê será visto como questão pessoal. Alguns pais já me disseram: “Ele nunca sorri porque nos detesta”. Os pais nervosos tendem a ficar bastante apavorados com o bebê Enérgico, que rapidamente aprende que está no comando. Sua sensibilidade também tem um lado positivo: eles são atentos ao extremo.

Os pais *empreendedores* estão sempre mudando, e sempre envolvidos em um projeto. Não ficam sentados por muito tempo; perturba-os o fato de que o bebê os “desacelera”, e podem ter personalidade forte. Pais empreendedores tendem a resistir aos conselhos. Embora diversos deles me telefonem para perguntar o que fazer, quando eu proponho um plano eles muitas vezes tornam-se argumentativos: “Sim, mas...” e “E se...”. Como tendem a arrastar o bebê para todos os lugares, os pais empreendedores podem esgotar até mesmo um bebê Anjo ou Livro-texto — ou pior ainda, torná-lo inseguro com todo esse caos.

No processo, freqüentemente perdem o que está bem à sua frente: a alegria de ter um filho que a maioria dos pais deseja. Os pais empreendedores ficam bravos com o bebê Sensível, sentem-se afrontados pelo mau humor do Irritável ou por sua falta de adaptabilidade, e batem de frente com o bebê Enérgico. Tendem a ser rígidos e favorecer os extremos, como deixar o bebê chorando em vez de lançar mão de uma abordagem mais gradual e compassiva nos problemas do sono. Eles são muito rígidos, orientados pelas próprias necessidades, e tendem a ser inflexíveis. Não se dão muito bem com o E.A.S.Y., porque quando ouvem

“rotina” pensam em cronograma. Por outro lado, são pessoas muito criativas; 72

Até Mesmo os Bebês Têm Emoções

expõem os filhos a uma ampla variedade de experiências, e os incentivam a experimentar coisas novas e correr riscos.

Os pais *obstinados* pensam que sabem tudo, e ficam chateados quando o bebê não responde como eles acham que deveria. Eles são cheios de opiniões e muito teimosos: geralmente é difícil assumirem compromissos. Estão sempre reclamando e gemendo. Mesmo que tenham um bebê Anjo ou Livro-texto, acabam descobrindo aquela única coisinha que o bebê não faz ou, em sua opinião, faz errado. Os pais obstinados acham difícil tolerar o choro do bebê Sensível. Eles

ficam incomodados porque sempre precisam acalmar ou perseguir o bebê Enérgico. Ficam ressentidos pela teimosia do bebê Irritável, e porque ele não sorri muito, talvez porque isso os faça lembrar de sua própria natureza. Em resumo, esses pais sempre encontram uma maneira de criticar e encontrar defeitos, seja qual for o tipo de bebê. Para piorar as coisas, falam mal do bebê e reclamam dele para outras pessoas quando ele pode ouvi-los; ao fazê-lo, acabam transformando o filho exatamente naquilo que sempre dizem que ele é. O ponto positivo dos pais obstinados é que têm grande capacidade de resistência. Depois que reconhecem o problema, são abertos a sugestões e estão dispostos a ir até o fim, mesmo quando as coisas tornam-se difíceis.

Lembre-se de que os estilos emocionais que acabo de comentar são combinações levadas ao extremo. Ninguém se encaixa perfeitamente em uma das categorias mencionadas; a maioria de nós se identifica um pouco com cada uma delas. É preciso ser honesto e reconhecer: nós sabemos quem somos na maior parte do tempo. Além disso, não quero dizer que os pais não devem cometer erros. Eles são humanos — suas necessidades sempre vêm à tona, eles têm a própria vida e outros interesses que não se referem ao filho (e isso é ótimo).

Meu objetivo em mostrar os possíveis cenários de “Ajuste desqualificado” é conscientizá-la de que seu estilo pode afetar o ajuste emocional do seu filho.

Infelizmente, quando os pais são incapazes de enxergar além dos próprios interesses, e quando suas demandas e expectativas são incompatíveis com o temperamento e as capacidades do filho, sua atitude pode comprometer seriamente o ajuste emocional do filho, sobretudo o desenvolvimento da confiança.

Confiança: o Segredo para o Ajuste Emocional

Inicialmente, a vida emocional do bebê é expressa através de emoções puras, sobretudo dos diferentes tipos de choro e das interações com você; 73

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas essas são as primeiras experiências de comunicação e contato, o crescente apego dele a você. Quando ele murmura e sussurra para você, está tentando se relacionar e puxar conversa, para mantê-la envolvida e atenta (um processo que os cientistas chamam “protoconversa”). Porém, são necessárias duas pessoas para manter a continuidade da dança social e emocional, e por isso sua resposta é fundamental. Quando você sorri em resposta aos sorrisos e balbucios dele, ou o conforta durante o choro, ele sabe que você o apóia: este é o começo da confiança. Olhando por essas lentes, você entenderá por que o choro é algo bom; ele significa que o bebê espera que você responda. Por outro lado, diversos estudos mostraram que bebês negligenciados param de chorar em um certo momento. É inútil chorar se ninguém vem confortá-lo ou sanar suas necessidades.

A confiança estabelece as bases para o ajuste emocional do seu filho nos próximos anos, a capacidade de entender as próprias emoções, o autocontrole e o respeito pelos sentimentos das pessoas. E uma vez que as emoções podem fortalecer ou inibir o intelecto da criança e seus talentos especiais, a confiança também é a base do aprendizado das capacidades sociais. Vários estudos de longo prazo mostraram que as crianças que têm relacionamentos fomentadores, com pessoas com as quais podem contar, mostram menos problemas de comportamento na escola, são autoconfiantes, desenvolvem curiosidade em relação ao mundo e sentem-se motivadas a explorá-lo (porque sabem que você estará presente para ajudá-la se ela cair). Também são mais capazes de interagir com os colegas e adultos do que as crianças que não tiveram laços fortes desde o início, porque suas primeiras relações mostraram que é possível confiar em outras pessoas.

A confiança é desenvolvida quando você entende e aceita o temperamento do bebê. O limite e a reação emocional de cada criança são diferentes.

Em uma nova situação, por exemplo, é mais provável que um bebê Anjo, Livro-texto ou Enérgico se adapte rapidamente, enquanto um

bebê Sensível ou Irritável pode ficar perturbado. Os bebês Enérgicos, Irritáveis e Sensíveis revelam suas emoções, comunicando em alto e bom tom o que estão sentindo. Os bebês Anjo e Livro-texto acalmam-se facilmente, mas os bebês Sensíveis, Enérgicos e Irritáveis às vezes parecem inconsoláveis. Independente de como as emoções do bebê se manifestam, nunca tente forçá-lo a sentir algo diferente (“Ah, não precisa ter medo disso”) ou incitá-lo a “não ser ele mesmo” — uma expressão comum que sempre escuto dos pais. Ocorre, na 74

Até Mesmo os Bebês Têm Emoções

verdade, que os pais estão desgostosos com as emoções intensas do filho, portanto tentam convencê-lo a fazer diferente.

Em vez de negar o sentimento da criança — mesmo quando bebê —, *descreva* a emoção: “Minha querida, você deve estar cansada e por isso está chorando”. Não se preocupe se o bebê entende ou não; no devido tempo, ele entenderá. Igualmente importante é adaptar a sua resposta ao que *ele* precisa no momento — se se tratar de um bebê Sensível, você o enrola na manta e o coloca para deitar; mas não faça isso com um bebê Enérgico ou Irritável, porque eles detestam a sensação de confinamento. A cada momento emocional, e a cada resposta apropriada, você vai construindo um reservatório de confiança.

Todos os bebês precisam ter seu choro e suas necessidades atendidos; porém os Sensíveis, Enérgicos e Irritáveis são mais difíceis que os outros. Eis alguns lembretes para esses três tipos:

Sensível. Proteja o espaço dele. Analise o ambiente e tente imaginar o mundo através de olhos, ouvidos e peles sensíveis. Qualquer tipo de estimula-

ção sensorial — uma etiqueta que incomoda, o som alto da TV, uma lâmpada muito forte — pode comprometer sua tranquilidade. Ofereça apoio freqüente nas novas situações de vida, mas tente não perseguir o bebê o tempo todo, porque isso pode aumentar o seu medo. Explique tudo o que irá fazer — trocar a fralda ou preparar-se para um passeio

de carro —, mesmo que ache que a criança não está entendendo. Forneça reafirmação nas novas situações, para que ela saiba que você a apóia. Porém, deixe-a assumir o comando; às vezes, a criança Sensível surpreende. Socialize-a com uma ou duas crianças (calmas) no início.

Enérgico. Não espere que ele fique sentado por muito tempo. Mesmo enquanto bebês, essas crianças precisam mudar de posição e de cena com mais frequência que os demais. Forneça muitas oportunidades de brincadeiras ativas e exploração segura, mas cuidado para não haver superestimulação.

Lembre-se de que quando ele está cansado as emoções tomam conta dele.

Observe os sinais de sobrecarga e tente evitar os escândalos, que são mais difíceis de interromper em bebês Enérgicos. Se uma distração não fizer efeito quando ele está prestes a explodir, retire-o do local até que se acalme. Seus parentes e outras pessoas que cuidam dele também devem entender e aceitar sua intensidade.

75

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas

Irritável. Aceite o fato de que ele pode não sorrir ou rir tanto quanto os outros bebês. Apresente oportunidades para ele usar os olhos e os ouvidos, não apenas o corpo. Fique de lado quando está brincando, e deixe-o escolher os brinquedos. Ele pode ficar frustrado ou nervoso com brinquedos ou situa-

ções desconhecidos. Tome muito cuidado nas transições. Se ele estiver brincando e for chegada a hora da soneca, avise-o antes (“Está quase na hora de guardar os brinquedos”), e espere alguns minutos para que a criança se acostume à idéia. Comece a socializar com apenas uma ou duas crianças de início.

Quebrando os Elos da Confiança

Uma tarde, fui convidada a observar um grupo de brincadeiras.

Recentemente, as mães decidiram se reunir duas vezes por semana, e estavam preocupadas, pois as crianças “pareciam não se dar bem”. As três mães (Martha, Paula e Sandy) eram ótimas amigas, e seus filhos (Brad, Charlie e Anthony) tinham entre 10 e 12 meses. Os bebês, obviamente, não “brincavam” de fato uns com os outros. Eles se entretinham sozinhos enquanto as mães conversavam. Vejo esses grupos como minilaboratórios, porque posso observar como as crianças interagem e como as mães lidam com elas.

Brad, um Sensível de 10 meses, não queria ficar com as outras crianças

—
um “problema” que a mãe já havia me contado. Ele ficou reclamando e estendeu os braços na direção de Martha, pois obviamente queria ficar no colo dela.

Quanto mais Martha tentava mudar seus sentimentos (“Vamos lá, Brad, você gosta de Charlie e Anthony. Veja como eles estão brincando felizes”), mais alto o bebê reclamava. Esperando que ele cedesse e se juntasse aos outros meninos, Martha se afastou e voltou a conversar com as outras mães, mas nenhuma das estratégias funcionou. Brad continuou reclamando e então começou a chorar. Martha finalmente o pegou no colo, mas nesse ponto ele já estava inconsolável.

Do outro lado da sala, o Enérgico Charlie estava superanimado e corria de um brinquedo para o outro. Em dado momento, ele viu uma bola, e a quis naquele mesmo instante, a todo custo; tentou arrancá-la de Anthony, que a agarrava como se fosse para salvar a própria vida. Por fim, Charlie empurrou Anthony, que tropeçou e caiu, unindo-se a Brad no choro. Sandy pegou o filho nos braços para confortá-lo, lançando um olhar inconfundível para as outras mulheres: *de novo, não*.

Paula, mãe de Charlie, ficou mortificada. Obviamente, aquilo já Exterminadores da Confiança acontecera outras vezes. Ela ten—

Aqui estão os erros mais comuns que os pais tou pegar Charlie nos braços, mas cometem com os bebês (e crianças mais velhas), que ele não queria. Quanto mais ela podem comprometer a confiança. tentava segurá-lo, mais ele gritava em protesto e mais se contorcia para

✓ Não respeitar — ou pior, negar — os sentimen— fugir. Paula também tentou contos da criança (“Você adora cachorrinhos. Pare versar com o filho, mas Charlie já de chorar”).

havia se desligado dela.

✓ Forçar o bebê ou a criança a comer mais, quando Não há confiança que resista a ele já está satisfeito (“Só mais um pouquinho”).

isso! Em primeiro lugar, empurrar

✓ Tentar convencer a criança a mudar de idéia

Brad para uma multidão de crian-

(“Vamos lá, Becky trouxe o Billie para brincar

ças (para um bebê como ele, três

com você”).

✓ Não se comunicar (mesmo antes de o bebê falar, crianças é um exagero) é como

você deve já ter diálogos com ele).

empurrar para uma piscina uma

✓ Introduzir novas situações, como um grupo de

criança que não sabe nadar. Além

brincadeiras, sem avisar e então presumir que o

disso, tentar segurar ou conversar

seu filho se adaptará bem.

com um bebê Enérgico, ainda mais

✓ Sair de fininho para evitar um escândalo (por

superestimulado, é como tentar

exemplo, para trabalhar ou passear à noite).

apagar uma fogueira com um

✓ Dizer uma coisa (“Você não pode comer doce”) e conta-gotas!

fazer outra (ceder quando ele chora).

O que cada uma dessas mães

poderia ter feito para lidar com a

situação e, ao mesmo tempo, desenvolver a confiança em vez de eliminá-la?

Como eu expliquei para Martha, ela deveria ter percebido que o “problema”

de Brad não desapareceria com um passe de magia. Ela deve entender o filho e conversar com ele (“Tudo bem, querido, você não precisa brincar se não estiver pronto”). Ele deveria ficar sentado no colo dela *até estar pronto*. Não estou afirmando que ela não deve insistir um pouco. Mas em vez de forçá-lo ou ignorá-lo, como fez, deveria tê-lo encorajado docemente a se reunir às outras crianças. Ou então, poderia sentar-se no chão com ele e apontar um brinquedo que ele conhecia. Mesmo que ele demore mais seis meses para começar a se divertir com os outros, é necessário deixá-lo seguir o próprio ritmo.

Também conversei com Paula: ela deveria ter planejado com antecedência. Sabendo que Charlie era muito ativo e propenso à exaltação, no momen-77

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas to em que percebeu que ele começava a se exaltar um pouco, deveria ter interferido. Os sinais de alerta de um escândalo: a criança começa a falar mais alto, agita os braços e pernas e reclama. Em vez de deixar as emoções de Charlie assumirem o controle, ela deveria ter tirado o menino da sala para lhe dar uma chance de se acalmar — e assim teria evitado o drama. Quando o escândalo começa, principalmente nos Enérgicos, não adianta tentar conversar nem segurar. Eu enfatizo que tirá-lo da sala não é uma punição — é uma forma de ajudá-lo a controlar suas emoções. Nesta idade, quando o cérebro do bebê não é capaz de calcular as relações de causa e efeito, não podemos esperar

uma conversa racional. Paula o remove da sala, levando-o carinhosamente pela mão em vez de segurá-lo, e diz: “Vamos até o quarto, eu vou ler uma história. Você pode voltar a brincar com as outras crianças quando estiver um pouco mais calmo”.

No tempo certo e no próprio ritmo, o Sensível Brad pode tornar-se mais corajoso e extrovertido e aprender a interagir com os outros; mas apenas se estiver seguro e à vontade. O Enérgico Charlie pode aprender que não é permitido agredir outras crianças, mas apenas se for acalmado quando estiver perto de perder o controle. Charlie precisa de mais alguns meses até entender o que significa “acalmar-se”, mas já pode começar a aprender. Martha e Paula precisam agir como uma rede de

segurança para seus meninos, não como

policiais. Mesmo que a criança seja muito

Nada de Castigos Isolados!

pequena para administrar suas próprias

Nunca deixe um bebê (ou criança) emotivo

reações, ela se sente mais segura quando a

sozinho. Os bebês não podem administrar as

mãe interfere para ajudá-la a lidar consi—

próprias emoções, e por isso precisamos

go mesma. Ela entende que Mamãe esta—

ajudá-los. Se o seu bebê perder o controle —

rá presente quando uma situação for

se estiver chorando, batendo nas outras crian—
assustadora ou opressiva.

ças, atirando os brinquedos —, uma troca de

O mais importante, como eu disse às

cenário quase sempre ajuda, principalmente

três mulheres, principalmente a Martha e

se houver outras crianças. Isso o tira do centro Paula, é que elas
precisam aprender com a

da ação e o distrai — uma forma eficaz de

experiência — o que desencadeia as rea—

diluir suas emoções. Sempre explique o que

ele está sentindo, mesmo que acredite que ele

ções emocionais dos filhos e o que os acal—

não entende. Talvez ele não a entenda hoje,

ma. Tomara que na próxima vez elas já inter—

mas no devido tempo, entenderá.

venham *antes* do escândalo. A lição mais importante, no entanto, é que
não se deve

78

Até Mesmo os Bebês Têm Emoções

tentar mudar as emoções do filho.

Elas precisam enxergar através do

O Temido Consultório do Pediatra!

bebê e lhe explicar as próprias emo-

ções, sem participar do drama e nem

Muitos bebês começam a chorar no minuto em que

ter reações exageradas.

chegam à porta do pediatra. Afinal, quem pode culpá-

Em vez de se reunirem à tarde,

los? Ali eles são despedidos em uma sala muito clara e as mães poderiam se encontrar de

depois alguém os espeta com uma agulha! Não seja manhã após a soneca, quando é

uma daquelas mães que se desculpa quando o bebê chora assim que vê o médico: “Ah, ele não é assim. Ele mais provável que as crianças este-gosta realmente de você”. Essas mentiras negam os jam descansadas. Também pode-sentimentos do bebê. Uma abordagem melhor seria: riam se encontrar uma vez por

semana, e não duas, pois isso é

• Tente marcar algumas consultas antes da primei-demais para bebês com menos de

ra inoculação.

1 ano. Além disso, embora as mães

• **Seja honesta: “Eu sei que você não gosta daqui, sejam ótimas amigas, elas precisam**

mas estou com você”.

prestar atenção na química dos

• **Pergunte à enfermeira quando o médico entrará**

filhos e perguntar: “Será que esta é

para examinar o bebê e dispa-o no último minuto.

realmente a melhor situação social

Segure-o até o médico chegar.

para o meu filho?” Charlie pode até

• **Fique em pé ao lado da cabeça do bebê enquanto se acalmar, mas a sua natureza pode**

o médico o examina, e converse com o bebê.

ser muito opressiva para um bebê

• **Na primeira injeção, não diga: “Ah, que doutor malvado”. Diga a verdade: “Precisamos fazer isso como Brad. Até mesmo para**

porque não queremos que você fique doente”.

Anthony, uma criança Livro-texto,

• **Não tenha medo de mudar de pediatra se achar**

essa pode não ser a melhor combi—

que ele trata seu filho como um objeto (não con—

nação. Reunir o grupo pela manhã

versa com ele ou não o olha nos olhos).

seria melhor para Charlie, que é

mais difícil à tarde. Porém, seria

ainda melhor um grupo com crian-

ças mais ativas reunidas em um ginásio ou um parque, porque ele não seria o único Enérgico. Esse tipo de ambiente permite que ele extravase sua excessiva energia.

Doze Dicas para Desenvolver a Confiança

No Capítulo 8, eu explico como os pais podem ajudar crianças que engatinham (ou maiores) a evitar o que chamo de “emoções descontroladas”: senti-79

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas mentos que as dominam e podem anular seus pontos positivos e talentos. No entanto, o ajuste emocional, que permite que a criança entenda suas emoções e seja capaz de administrá-las, começa com um apego seguro. O desenvolvimento da confiança começa na primeira infância, de doze maneiras diferentes: 1.

***Sintonize-se.* Interprete o choro e a linguagem corporal para saber por que a criança chora e, portanto, o que representa esse “humor”. Se o bebê está chorando, pergunte-se: “Eu conheço minha filha? Ela é extremamente ativa, sensível, melancólica, chorona, fica mal-humorada na maior parte do tempo? Essa reação é incomum para ela?” Se você não consegue descrever as principais emoções do seu bebê, não está prestando atenção suficiente aos sinais dela — e isso pode significar que as necessidades dela não estão sendo atendidas.**

2.

Coloque o bebê no plano E.A.S.Y. (veja o Capítulo 1). Todos os bebês se desenvolvem melhor quando a vida é previsível e calma; porém, uma rotina estruturada é especialmente importante para os tipos Sensível, Enérgico e Irritável. Estabeleça rituais previsíveis nas transições cotidianas — refeições, soneca, hora de dormir, banho, quando guardar os brinquedos — para que o bebê saiba o que virá em seguida.

3.

Converse com o bebê, não apenas fale na frente dele. Você deve ter a atitude de quem tem um diálogo, não um monólogo. Olhe a criança nos olhos enquanto conversa, por mais nova que ela seja. Embora ela não responda antes de alguns meses, um ano ou mais, está captando tudo isso e

“respondendo” com murmúrios e o choro.

4.

Respeite o espaço físico do bebê. Mesmo achando que ele não entende suas palavras, antes de fazer algo explique o que irá fazer. Por exemplo, quando você planeja trocá-lo, diga: “Agora, vou levantar suas pernas e colocar uma fralda limpa”. Quando vocês forem sair para um passeio, diga:

“Vamos ao parque agora, por isso preciso vestir seu casaco”.

Principalmente quando você for ao pediatra, diga o que está acontecendo e reconforte-o: “O doutor Schneck precisa examiná-lo agora. Estarei bem aqui ao seu lado”. (Veja o quadro da página 79, O Temido Consultório do Pediatra).

5.

Nunca ignore o choro do bebê, nem rotule os sentimentos dele antes que ele

próprio os compreenda. A criança está tentando lhe dizer como se sente.

Você pode acostumá-la à linguagem das emoções, dizendo as palavras
80

Até Mesmo os Bebês Têm Emoções

**correspondentes aos vários choros (“Você está com fome — já faz 3
horas que não mama” ou “Você está cansada e tentando dormir”).**

6.

As emoções do bebê devem orientar suas ações. Vamos supor que quando você liga a música do móbile sobre o berço a sua filha Sensível começa a chorar; isso significa: “É demais para mim”. Deixe-a olhar o móbile sem a música.

7.

Descubra quais métodos acalmam o bebê. Embora enrolar na manta seja uma ótima técnica para a maioria dos bebês, os Irritáveis e Enérgicos ficam apenas mais exaltados quando confinados. Da mesma forma, o método de “silenciar e acariciar” (página 192) geralmente ajuda o bebê a dormir, mas os Sensíveis o acham invasivo. A distração funciona bem com quase todos os tipos, mas um bebê Enérgico, Irritável ou Sensível deve ser afastado de uma situação muito estimulante para poder se acalmar.

8.

Verifique se o bebê está mamando bem, desde o início. Se você tem problemas em amamentar e os conselhos deste livro não ajudam, contate imediatamente um especialista em lactação. Uma fase difícil de aprendizado da mãe pode tornar um bebê Anjo ou Livro-texto agressivo, mas é particularmente perturbadora para os tipos Sensível, Enérgico e Irritável.

9.

Siga os horários de soneca e sono. O bebê que dorme o suficiente tem melhores condições emocionais para lidar com tudo o que está em seu caminho. Principalmente se o bebê for Sensível, coloque-o no berço em um local seguro e silencioso, e escureça o quarto para as sonecas.

10. Não o persiga pela casa; deixe o bebê explorar e desfrutar de sua independên-

cia. Pense na minha sigla H.E.L.P (veja o quadro da página 82) enquanto observa o bebê brincando. Identifique o que a criança gosta, e respeite seu ritmo. Se ela quiser voltar ao colo, deixe. É mais provável que um bebê Irritável ou Sensível se aventure sozinho quando sabe que você está ali para apoiá-lo se ele precisar.

11. Planeje as atividades nos melhores horários para o bebê. O bebê cansado ou superestimulado é quase sempre garantia de emoções descontroladas.

Leve em consideração o temperamento e o horário do dia quando for cumprir suas tarefas, visitar parentes ou se encontrar com outras mães.

Não marque um grupo Mamãe e Eu perto do horário da soneca. É melhor não combinar um bebê Sensível com um Enérgico, sobretudo no caso de bebês maiores, que já sabem bater, empurrar as coisas e se locomover.

12. Todas as pessoas que cuidam do bebê devem entender e aceitar o seu tempera-

mento. Se você irá contratar alguém para cuidar do bebê, passe alguns
81

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas dias com essa pessoa para ver como o seu bebê reage. Você pode adorar a babá,

mas não espere que o bebê adapte-se a esta nova pessoa sem um período de ajuste (veja “Ansiedade com Estranhos”, página 406).

Ansiedade Prolongada de Separação: Quando o Apego Leva à Insegurança

Inspirar confiança e sintonizar-se com as necessidades do bebê são capacidades vitais. Porém, muitos pais confundem sensibilidade

Ajude o Bebê a Prosperar

com hipervigilância, sobretudo

aqueles que me consultam por ter um filho sempre significa atravessar a tênue que os bebês têm problemas com

linha entre estar presente para manter a criança segura-separação. Quando peço que des—

ra e deixá-la sozinha para que possa explorar. Para lembrar os pais desse equilíbrio, eu sugiro o H.E.L.P.

crevam um dia típico seu, fica

(ajudar, em inglês):

claro que eles acreditam que ser

um bom pai ou mãe significa car—

Mantenha o controle [Hold back]: Não intervenha

regar o bebê todo o tempo, deixá-

imediatamente. Espere alguns minutos para descobrir-lo dormir em sua cama e nunca,

por que o bebê está chorando e agarrado a você como de jeito nenhum, deixá-lo chorar.

se fosse para salvar a própria vida.

Eles respondem imediatamente a

Encoraje a exploração: Deixe a criança descobrir cada murmúrio e contorção, sem

sozinha as maravilhas dos próprios dedos, ou o novo esperar para ver se se trata apenas

brinquedo que você acaba de colocar no berço. O

de um ruído normal ou se é

bebê dirá quando precisar de sua intervenção.

mesmo um chamado angustiada.

Limite: Provavelmente você conhece os limites do Quando não estão carregando o

bebê. Reduza a estimulação, o tempo que ele passa bebê, o perseguem pela casa. Eles

acordado, o número de brinquedos que o cercam e as opções que ele tem. Intervenha antes de criar uma não podem sair do quarto que o

sobrecarga.

bebê tem um ataque e, no

Elogiar [Praise]: Desde o início, elogie os esforços e momento em que me telefonam,

não os resultados (“Ótimo trabalho em enfiar o braço já perderam o sono, a liberdade e

pela manga do casaco”). No entanto, não elogie

os amigos. Apesar de tudo, eles

demais (ele não é o bebê mais inteligente do mundo, racionalizam o que está acontecendo mesmo que você acredite nisso!). Os elogios apropriando: “Mas acreditamos na criação desenvolvem o senso de autovalorização do bebê tão afetuosa”, como se estivessem

e também o motivam.

falando de uma religião.

82

Até Mesmo os Bebês Têm Emoções

Obviamente, os bebês precisam se sentir interessados e seguros, para aprender a sintonizar-se com os próprios sentimentos e interpretar as expressões faciais de outras pessoas. Porém, às vezes a noção difusa de criação afetuosa sai do controle. Os bebês se sentem seguros quando são compreendidos. Você pode pegar a criança nos braços assim que ela acorda, deixá-la adormecer sobre o seu peito e dividir sua cama com ela até a adolescência.

Mas se você não reconhecer suas singularidades, sintonizar-se com ela e lhe dar o que precisa, ela nunca se sentirá segura, independentemente da quantidade de abraços e mimos. As pesquisas confirmam: os bebês com mães

“sufocantes” apegam-se com menos segurança do que aqueles cujas mães respondem no momento conveniente, mas sem exageros.

Isso se torna mais claro entre 7 e 9 meses, uma época em que quase todas as crianças têm uma *ansiedade normal de separação*. A criança está em um ponto do desenvolvimento em que a memória permite que ela entenda como a mãe é importante, mas o cérebro ainda não amadureceu o suficiente para perceber que quando Mamãe sai, isso não significa que ela se foi para sempre. Com o tipo correto de reafirmação em um tom de voz alegre (“Ei, tudo bem — estou aqui”) e também um pouco de paciência dos pais, a ansiedade normal de separação desaparece em um ou dois meses.

Porém, veja o que acontece a uma criança cujos pais estão sempre atentos e constantemente a perseguem. O bebê nunca fica frustrado e nunca foi ensinado a se acalmar. Ele não aprende a brincar sozinho porque os pais acham que seu trabalho é entretê-lo o tempo todo. Quando ele começa a experimentar a ansiedade normal de separação, e chora querendo os pais, eles chegam correndo para resgatá-lo e, inadvertidamente, reforçam todos os seus medos. Eles dizem angustiados: “Estou bem aqui. Estou bem aqui” em um tom de voz que espelha o pânico do bebê. Se isso continuar por mais de uma semana ou duas, provavelmente se transformará no que eu chamo de *ansiedade prolongada de separação*.

Um dos exemplos mais drásticos deste fenômeno é Tia, uma inglesinha de 9 meses cuja mãe estava desesperada por ajuda. Quando conheci a famí-

lia, pude ver o motivo. Em todos os meus anos de auxílio aos pais, este foi o caso mais sério de ansiedade prolongada de separação que já vi. Dizer que Tia era apegada estava longe da verdade. “Desde o momento em que acordo”, Belinda explicou, “preciso carregá-la no colo. Ela brinca sozinha no máximo por 2 ou 3 minutos, e se eu não a pego, ela grita até o ponto de se ferir ou adoecer”. Belinda contou o que aconteceu certa vez, quando volta-83

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas vam da casa da avó. Tia, sentindo-se abandonada porque estava no banco do carro e

não nos braços da mãe, começou a chorar. Belinda dirigia e tentava confortá-la, mas o choro apenas aumentava. “Eu decidi que não podia continuar parando o carro. Mas quando chegamos em casa, ela havia vomitado”.

Com a ajuda de várias amigas, Belinda havia feito algumas fracas tentativas de sair da sala enquanto alguém segurava Tia. Até mesmo uma ausência de 2 minutos deixava a filha histérica. Invariavelmente, embora as amigas a apoiassem, Belinda cedia e recorria à solução usual: “Assim que a pego no colo, ela desliga como uma torneira”.

Para complicar as coisas, Tia ainda acordava a noite toda; acordar apenas duas vezes era considerado uma “boa noite” na casa de Belinda. Martin, que nos últimos seis meses tentara compartilhar a carga com a esposa, não conseguia consolar Tia, que apenas queria Belinda. Durante o dia, com Tia constantemente em seus braços ou berrando em sua ausência, Belinda não estava apenas esgotada; também era impossível fazer qualquer coisa, muito menos ficar com Jasmine, a irmã de 3 anos de Tia. E tempo para o casal, nem pensar: Belinda e Martin mal tiveram um momento tranquilo ou íntimo.

Depois de alguns momentos conversando com Belinda e observando sua interação com Tia, pude ver que Belinda reforçava acidentalmente os piores medos de Tia, a cada vez que abaixava com rapidez e “resgatava” Tia de suas lágrimas. Pegando-a sempre no colo, era como se a mãe dissesse:

“Você está certa, tem algo muito assustador aqui embaixo”. Também havia o problema do sono para combater, mas primeiro precisávamos eliminar os graves problemas de separação.

Eu disse a Belinda para colocar Tia no chão e conversar com ela enquanto lavava a louça. E, se precisasse sair da sala, deveria falar alto para que Tia a ouvisse. Eu também precisei garantir que Belinda não continuasse com aquele tom de voz de “coitadinha”. Ela precisou aprender um tom alegre de reafirmação: “Pronto, pronto, Tia. Eu não

fui para lugar algum”. Quando Tia chorava porque a queria, eu a ensinei a ficar de joelhos na altura dos olhos de Tia, em vez de pegá-lo no colo. Ali ela a confortava e abraçava, mas sem pegá-la. Essa era outra forma de dizer a Tia: “Você está bem, eu estou aqui”.

Quando Tia começava a se acalmar, Belinda deveria distraí-la com um brinquedo ou uma música — qualquer coisa que a fizesse esquecer o medo.

Eu disse que voltaria dentro de seis dias. Elas me telefonaram no terceiro. Minhas sugestões não estavam funcionando. Belinda estava mais exausta 84

Até Mesmo os Bebês Têm Emoções

que nunca, e rapidamente ficou sem idéias para distrair Tia. Jasmine, sentindo-se negligenciada, começara a ter seus próprios ataques — uma maneira de chamar a atenção de Mamãe. Na minha segunda visita, Belinda e Martin não pareciam melhores, mas pude ver

que Tia progredira, principalmente

no quarto. Já na cozinha, onde

Conforto e Distração

Belinda executava diversas de suas

Se o bebê tem entre 7 e 9 meses e de repente

tarefas, Tia ainda era muito infeliz.

começa a reclamar quando você sai da sala, ou tem Eu percebi a diferença: no quarto,

problemas com as sonecas ou o sono noturno, este Tia brincava no tapete cercada por

pode ser o início de ansiedade normal de separação.

um monte de brinquedos — diver—

Isso acontece com muitos bebês quando eles percesas distrações —, mas na cozinha

bem que as mães são seres separados deles. Essa

ficava sentada em uma cadeirinha

ansiedade normal não precisa se transformar em

elástica. Era muito mais difícil para

ansiedade prolongada, se você:

Belinda distrair a filha na cadeiri-

✓ Abaixar até a altura do bebê quando ele estiver nha, porque Tia já estava entediada

chateado, e confortá-lo com palavras e abraços,

com suas manivelas, polias e outros

mas sem pegá-lo no colo.

acessórios e não achava aquilo nada

✓ Responder ao choro da criança de maneira rela—

divertido. Além disso, Tia sentia-se

xada e alegre.

confinada. Além de precisar sepa-

✓ Cuidado com o seu tom de voz — não espelhe o

pânico dele.

rar-se da mãe — mesmo que por

✓ Quando o bebê começar a se acalmar, distraia-o.

1,5 m —, ela não podia se mover.

✓ Nunca recorra a uma abordagem de choro contro—

Minha sugestão foi colocar um

lado (denominada “Choro gradual até a explo—

colchonete na cozinha e trazer

ção”) para resolver os problemas do sono. Isso

alguns dos brinquedos favoritos de

compromete a confiança do bebê e comunica que

Tia. Mamãe também encontrou

ele realmente estava certo: você o abandonou.

uma nova mesinha de atividades,

✓ Brinque de esconde-esconde com ele, assim que

com teclas de piano e botões de aper—

ele entender que mesmo que você desapareça

tar que Tia adorava. Com essa novi—

por um minuto, depois você volta.

dade, era mais fácil distrair Tia. E

✓ Dê uma volta no quarteirão, para que ele experi- agora, mesmo que Mamãe se recu—

mente períodos curtos da sua ausência.

sasse a pegá-la no colo, Tia rastejava

✓ Quando sair de casa, peça ao parceiro ou à babá até perto dela. Lentamente, Tia fica-para levá-lo até a porta e “dar tchauzinho”. Ele pode berrar o tempo todo — isso é normal, se

va concentrada por períodos cada

ele se tornou dependente de você. Porém, é

vez mais longos, e sua capacidade de

necessário desenvolver a confiança.

brincar sozinha também aumentou.

85

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas Ainda precisávamos eliminar o problema do sono. Tia nunca havia “dormido bem”. Como muitas mães, Belinda havia escolhido a opção do mínimo esforço por meses, permitindo que a filha dormisse em seu peito. Agora, Tia só conseguia dormir assim. Quando Tia estava dormindo profundamente, Belinda levantava-se devagar e a colocava no berço, que ficava... adivinhe!

No quarto dos pais, claro. Então, uma criança que teme que Mamãe a deixe durante o dia acorda no meio da noite em seu berço. Sua mente está dizendo: “Ué, como vim parar aqui? Onde está Mamãe e aquele peito tão confortável? Aposto que ela nunca mais voltará”.

Colocamos o berço de Tia no seu quarto e envolvemos Papai na questão — eu lhe ensinei a técnica de “Pegar no Colo e Colocar no Berço”

(páginas 231-235). Enquanto Martin fazia o P.U./P.D, deveria conversar com a filha: “Tudo bem, você está apenas indo dormir”. Tivemos algumas noites de choro e persistência, mas Martin foi forte.

Depois de alguns dias reconfortando Tia, ensinando-a a dormir sozinha e a passar a noite no próprio berço (veja mais sobre isso no Capítulo 6), Tia começou a acordar apenas uma vez à noite, e às vezes, para a surpresa dos pais, dormia a noite toda. Suas sonecas também eram melhores de manhã e à tarde. Agora que ela não estava supercansada, os problemas de separação também eram mais brandos.

Um mês depois, é como visitar outra família. Como Belinda não precisava acalmar a filha o tempo todo, podia passar mais tempo com Jasmine.

Martin, que sempre se sentiu desamparado, agora faz parte da *equipe*. E, ainda melhor, finalmente ele começara a conhecer a caçula.

Brincando Sozinho: Alicerce do Ajuste Emocional

Os pais sempre me perguntam: “Como posso distrair meu filho?” Para as crianças menores, o mundo é cheio de surpresas. Por natureza, raramente as crianças ficam “entediadas”, a menos que os pais as ensinem inadvertidamente a depender dos adultos para se entreter. Dada a sobrecarga de brinquedos que chacoalham, sacodem, vibram, assobiam, cantam e conversam com eles, eu vejo mais bebês superestimulados do que entediados. Ainda assim, é importante atingir um equilíbrio: a criança deve receber o nível e o tipo adequado de estimulação, mas também é preciso que tenha alguns períodos de calma e tempo para relaxar após um estímulo. No devido tempo, 86

Até Mesmo os Bebês Têm Emoções

ela mesma saberá quando está exagerando ou está muito cansada para brincar — um aspecto importante do ajuste emocional —, mas você precisa orientá-la no começo.

Para permitir o desenvolvimento do “músculo emocional” da criança, necessário para que ela brinque sozinha, você precisa atravessar a linha entre ajudar e perseguir. É necessário proporcionar ao bebê oportunidades de explorar e experimentar com segurança, mas ao mesmo tempo você precisa tomar o cuidado de não assumir o papel de Diretora de Entretenimento. Seguem-se algumas diretrizes associadas a cada idade, para ajudá-la:

Recém-nascido a 6 semanas. Nessa idade, a alimentação e o sono são tudo o que você deve esperar do bebê — e tudo que ele consegue fazer. Enquanto ele mama, fale suavemente para mantê-lo acordado por 15 minutos após a mamada, para que ele aprenda a diferenciar os períodos de alimentação e sono. Não se apavore se ele adormecer. Alguns bebês conseguem ficar acordados por 5 minutos de início, mas depois esse período aumenta. Como passatempo, ele quer ver principalmente o seu rosto e o de outras pessoas. Uma grande “atividade” pode ser uma visita à avó, ou simplesmente mostrar as coisas da casa e da rua. Converse como se ele entendesse cada palavra: “Veja, este é o frango que farei para o jantar de hoje”. “Olhe aquela linda árvore lá fora”. Guarde os maravilhosos livros de figuras que você ganhou de presente no chá de bebê. Em vez disso, coloque o bebê perto da janela para que ele possa olhar lá fora, ou ponha-o no berço sob um móvel.

6 a 12 semanas. Agora, a criança já consegue brincar sozinha por 15 minutos ou mais; tome cuidado para não superestimulá-la. Por exemplo, não a deixe embaixo de um *Gymini** por mais de 10 ou 15 minutos. Ela adora ficar sentada na cadeirinha, mas desligue o bendito recurso de vibração: deixe-a sentada observando o ambiente, sem ser sacudida, agitada ou girada.

E não a coloque na frente da televisão, que é *muito* estimulante. Leve-a consigo quando for lavar roupa, cozinhar ou ler seus e-mails, e sente-a perto de você. Continue a prática de conversar com ela; explique o que

você está fazendo e reconheça também a sua presença. (“E então, o que você está fazendo?

Posso ver que está ficando um pouco cansada”).) Plante as sementes desde cedo, que o resto torna-se fácil.

***N. do T.: No Brasil, esse tipo de brinquedo é chamado de Ginásio Musical ou Tapete.**

87

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas

3 a 6 meses. Se você não exagerou no envolvimento, agora tem um bebê que fica acordado por 1h20min, aproximadamente (incluindo a mamada). Ele brinca sozinho por 15 ou 20 minutos e então começa a fazer manha. Nesse momento, quando ele está quase precisando de uma soneca, é uma boa idéia deixá-lo descansando no berço. Se ele ainda não consegue brincar sozinho, isso em geral significa que você fez algum tipo de paternidade acidental e o tornou dependente de você para se estimular. Além de inibir sua própria liberdade, isso impede a independência de seu filho e, no final, o torna inseguro.

Continue evitando a superestimulação. Agora, você — e também as avós, as tias e a vizinha Nelly — se deliciam com as reações dele. A avó sorri e faz caretas e, antes que você perceba, ele também começa sorrir e rir. Mas de repente, ele chora. Está tentando dizer: “Deixe-me em paz agora ou me ponha para dormir. Já vi o suficiente das gengivas de Vovó!”. Ele tem mais controle do tronco e é mais capaz de controlar a cabeça e coordenar os bra-

ços: em vez de ficar deitado embaixo do *Gymini*, ele tenta alcançar as coisas.

Mas agora, sua nova estabilidade física traz uma desvantagem: ele pode tentar comer a própria mão e engasga-se com ela, ou então puxa

as orelhas, ou se arranha. Todos os bebês se examinam: os pais tendem a entrar em pânico.

Eles chegam correndo, e pegam o bebê no colo com enorme rapidez; assim, não é apenas a feridinha que dói, mas ele também está assustado por ter sido levantado com tal rapidez. Para ele, é como ir do térreo até o topo do Empire State Building à velocidade da luz. Portanto, não seja uma vítima da síndrome “coitadinho do bebê” (veja as páginas 258-259). Reconheça a dor, mas torne-a leve: “Seu bobinho! Eu aposto que isso dói — ai, ai”.

6 a 9 meses. O bebê fica acordado por quase 2 horas, incluindo as mamadas. Ele também pode se divertir sozinho por 30 minutos ou mais, mas deve trocar de posições — por exemplo, sair da cadeirinha para ficar deitado de costas sob um móvel do berço. Se a criança já consegue se sentar, coloque-a em uma cadeirinha elástica. Ela gosta de manipular os objetos. Também coloca tudo na boca, incluindo a cabeça do seu cachorro. Agora é a melhor hora para usar aqueles livros de figuras, recitar canções de ninar e cantar músicas como “A canoa virou” ou “Dona aranha”.

Esta é a época em que as crianças enxergam pela primeira vez uma liga-

ção entre o próprio comportamento e a cadeia de eventos subsequentes: os padrões inadequados são facilmente reforçados. Quando os pais me contam que a filha desta idade chora até ser pega no colo, depois de 5 a 10 minutos 88

Até Mesmo os Bebês Têm Emoções

de atividade, eu digo: “Ora, não a pegue no colo”. Caso contrário, você ensina: quando eu faço tal barulho, Mamãe me pega no colo. Não é que a sua filhinha esteja pensando: “*Oba, tenho a Mamãe na palma da mão*”. Ela não manipula conscientemente... pelo menos, não por enquanto. Em vez de correr para pegá-la no colo, sente-se ao lado dela e acalme-a: “Ei, está tudo bem.

Eu estou aqui e você pode brincar sozinha”. Distraia-a com um brinquedo de apertar ou um palhacinho que pula da caixa.

Também é necessário verificar se ela não está chorando porque está cansada, ou se há *muita coisa* acontecendo — o aspirador de pó ligado, os irmãos, a televisão, o videogame, seus próprios brinquedos. Se for o primeiro caso, desligue. Se for o último, leve-a para o quarto. Se ela não tem um quarto individual, delimite uma área segura na sala ou no seu quarto, aonde possa levá-la quando estiver superestimulada. Outra forma de acalmá-la é andar com ela até a rua e conversar docemente: (“Veja as árvores, como são lindas”).

Independente do clima, leve-a para fora, para tomar ar fresco. No inverno, nem precisa vestir o casaco — basta enrolá-la no cobertor.

Uma nova vida social deve começar. Embora as crianças não “brinquem”

realmente juntas nesta idade, é uma boa hora para iniciar um grupo matinal de brincadeiras. Obviamente, muitas mães americanas já saem do hospital associadas a “grupos maternos”, e outras se associam apenas quando o bebê tem algumas semanas, mas esses grupos são mais dedicados à mãe que ao bebê. As crianças adoram observar umas às outras e essa exposição é ótima para elas. Não espere que seu filho compartilhe os brinquedos ou seja sociá-

vel, no entanto. Isso vem mais tarde.

9 a 12 meses. A criança deve ser independente agora, capaz de brincar tranquilamente sozinha *no mínimo* por 45 minutos. Também já lida com tarefas mais complexas. A capacidade de aprender parece ter um gigantesco aumento. O bebê consegue encaixar anéis em um pino e colocar um bloco em um buraco. As brincadeiras com água e areia também serão maravilhosas.

Caixas grandes e almofadas enormes trazem muita diversão, assim como potes e panelas. Quanto mais a criança brinca sozinha, mais ela

gosta disso e confia que você está presente; se você estiver fora de vista, pelo menos ela sabe que logo voltará. Nessa idade, as crianças não têm idéia do tempo, e por isso se sentirão seguras se você ficar distante por 5 horas ou 5 minutos.

Quando uma mãe me diz “Ele não brinca sozinho”, “Ele me faz sentar junto com ele e assim não consigo realizar minhas tarefas da casa”, ou “Ele não 89

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas me deixa ficar com outro bebê”, imediatamente suspeito de um caso de paternidade acidental, que provavelmente já começou há alguns meses. O bebê chorou; Mamãe o pegou no colo de imediato, em vez de incentivá-lo a brincar sozinho. Basicamente, a mãe sempre esteve na frente da criança e nunca permitiu de fato que ele desenvolvesse suas capacidades de independência. Ela não incluiu o bebê em um grupo de brincadeiras, e por isso ele nunca saiu do seguro castelo da família e tem medo das outras crianças. Pode ser que a mãe trabalhe e, hesitante em deixar a criança com outra pessoa, tenha chegado a essa situação inadvertidamente. Ela *age* como culpada quando sai, e diz coisas como:

“Desculpe, querido. Mamãe precisa trabalhar. Você ficará com saudade?”.

Se a sua filha já tem 1 ano e ainda não consegue brincar sozinha, deve ser incluída em um grupo. Também é hora de começar a doar os brinquedos para bebês. As crianças não gostam de brincar com os brinquedos que já dominaram. Quando está entediada com seus brinquedos, é mais provável que a criança dependa dos adultos para obter o entretenimento. Se o seu filho ainda tem ansiedade de separação, esquive-se dele gentilmente e tente torná-

lo mais independente (veja “Conforto e Distração”, página 85). Examine também suas próprias atitudes. Quando você a deixa com outra pessoa, apresenta o Papai, a babá ou a Vovó como alguém divertido e capaz, ou dá a impressão de que outros adultos são

substitutos inferiores? Você pode se sentir importante quando é A Única aos olhos do seu filho, mas você e ele pagarão por isso (emocionalmente) a longo prazo.

Lembre-se que a brincadeira é uma coisa muito séria para os bebês. As sementes do aprendizado crescem a partir do ajuste emocional. Se elas são plantadas na primeira infância e o seu filho aprende a brincar sozinho gradualmente, você também refina as capacidades emocionais dele — a habilidade de se entreter, de explorar sem medo, de experimentar. Brincando, as crian-

ças pequenas aprendem a manipular objetos. Além disso, aprendem as relações de causa e efeito, e também *aprendem a aprender*: tolerar a frustração de não ser capaz de fazer o brinquedo funcionar na primeira tentativa, ser paciente e praticar a tarefa repetidamente. Se você incentivar a criança, afastar-se e a observar enquanto ela toma consciência do mundo, ela se tornará uma aventureira e uma cientista, uma criança capaz de brincar sozinha e que nunca dirá “Estou entediada”.

90

CAPÍTULO TRÊS

A DIETA LÍQUIDA DO BEBÊ

Problemas de Alimentação nos

Primeiros Seis Meses

O Alimento, o Glorioso Alimento!

Nos primeiros seis meses da vida do bebê, o “E” (*Eat*, alimentação) do E.A.S.Y. diz respeito à dieta líquida — leite materno, leite em pó ou uma combinação entre ambos. É bastante óbvio dizer que o alimento é importante para o bebê. Todos sabemos que as criaturas vivas precisam se alimentar para sobreviver. Portanto, não é surpresa que, nos registros, e-mails e mensagens em minha página na Internet, os problemas de alimentação fiquem atrás apenas dos problemas relacionados ao sono. Nos capítulos anteriores, você também aprendeu que os problemas do sono podem ser relacionados com os da alimentação — e vice-versa. Um bebê descansado come melhor; um bebê corretamente alimentado dorme melhor.

Se você teve sorte, seu filho já começou bem desde o primeiro dia de vida. No começo, os bebês são maquininhas de mamar, e se alimentam o tempo todo. Geralmente, eles chegam ao ápice e começam a ingerir menos líquido perto dos 6 meses. Alguns pais me dizem: “Ela mamava a cada 3

horas” ou “Meu filho tomava 1 litro antes, e agora toma apenas 700 a

750 mL”. Bem, querida, ele está crescendo! Com o crescimento, também ocorre uma mudança na rotina. Lembre-se da regra 4/4: aos 4 meses o “E” do E.A.S.Y. muda para cada 4 horas durante o dia (veja as páginas 33-34).

As mães que amamentam ou usam a mamadeira têm preocupações semelhantes (sobretudo no começo): Como sei que o bebê está mamando o 91

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas Liberdade de Escolha

O tipo de alimentação do bebê é uma questão de escolha. Embora eu apóie qualquer mulher que se disponha a amamentar e acredite nos benefícios do leite materno, também apóio as que tomam uma decisão cuidadosa, bem informada — e livre de culpa — em relação ao modo como alimentam o filho, em vez de fazer algo que lhes cause infelicidade ou frustra-

ção. Algumas mães não conseguem amamentar por causa do diabetes, do uso de antidepressivos e de outros motivos físicos. Outras simplesmente *não querem*: a amamentação não combina com o seu temperamento, ou é muito estressante. Há mulheres que tiveram más experiências com o primeiro filho e não querem tentar novamente. Seja qual for o motivo, não há problema. Atualmente, o leite em pó possui todos os nutrientes de que o bebê precisa.

Por outro lado, a amamentação está, mais do que nunca, na moda. Uma pesquisa de 2001

feita pela revista *Pediatrics* mostrou que 70% das mães amamentam desde que chegam do hospital. Aproximadamente metade pára aos 6 meses; outras amamentam por 1 ano ou mais (na página 110, eu também explico por que acredito que é boa idéia combinar amamentação com mamadeira).

suficiente? Qual é a freqüência certa? Como saber quando ele está com fome? Quanto é o suficiente? Se a criança parece estar com fome 1 hora depois de mamar, o que isso significa? Ela ficará confusa se eu amamentar e der mamadeira? Por que ela chora depois de mamar? Qual é a diferença entre cólica, gases e refluxo — como saber quando o bebê tem um desses problemas? Neste Capítulo, você encontrará as respostas para essas e outras perguntas sobre alimentação. Neste Capítulo (e nos próximos quatro), você verá muitas das freqüentes

reclamações que já mostrei no Capítulo 1. Agora, porém, eu ensino a solucionar os problemas e descobrir o que está errado.

Depois, forneço várias estratégias e dicas sobre o que fazer.

Meu Bebê Está Mamando o Suficiente? O Que É

Normal?

Todo mundo quer especificações — quanto o bebê deve mamar e por quanto tempo? Consulte o “Guia Rápido da Alimentação”, uma tabela que 92

A Dieta Líquida do Bebê

explica os primeiros nove meses, época em que o bebê deve consumir alimentos sólidos variados (veja o Capítulo 4), além da dieta líquida.

Quando você traz o bebê para casa, o “E” do E.A.S.Y. freqüentemente envolve muita experimentação. Às vezes, vocês avançam dois passos e precisam recuar um. Se você usa a mamadeira, é possível que já tenha experimentado bicos de formatos e tamanhos diferentes, para ver qual melhor se adapta à boca do bebê. Ou então, se o bebê parece cuspir ou engasgar enquanto mama, pode ser necessário mudar para um bico de liberação lenta — é ele quem controla o fluxo, não a gravidade. Se você amamenta, precisa verificar seu fluxo e ensinar o bebê a pegar o seio corretamente. Independente do método, no entanto, alimentar um recém-nascido pode ser um desafio.

A principal preocupação das mães é: “Meu bebê está mamando o suficiente?” Um método certo para descobrir isso é analisar o ganho de peso.

Na Inglaterra, mandamos as mães para casa com uma balança e sugerimos que elas pesem o bebê a cada três dias. O ganho típico de peso é de 28 a 56 g.

Porém, se o bebê ganhar apenas 7 g, pode ser que esteja tudo bem — desde que ele seja bem pequeno. Sempre é uma boa idéia consultar o pediatra (e procurar os sinais de perigo listados no quadro desta página).

No caso de bebês maiores, o

peso pode ser uma questão complicada. Se você consultar uma tabela

Quando se Preocupar com o Peso do

do crescimento, ou se o pediatra

Recém-nascido

fornecer uma, lembre-se de que elas

foram criadas para crianças de

Pese o bebê se estiver preocupada, mas não

tamanho médio. Alguns bebês são

todos os dias. É normal que ele perca até 10% do maiores, outros menores. As anti-peso corporal nas primeiras duas semanas, porque gas tabelas do crescimento, criadas

recebia um fluxo estável de alimento através do cordão umbilical.

Agora, ele precisa depender de uma originalmente na década de 1950,

fonte externa — você — para alimentar-se. No

foram baseadas em bebês alimen—

entanto, você deve visitar o pediatra (e um consultor tados com leite em pó — por isso,

em lactação, se estiver amamentando) se o bebê...

**não fique alarmada se o seu bebê
... perder mais de 10% do peso no nascimento;
amamentado não atingir os mes-
... não recuperar o peso do nascimento dentro
mos marcos. Bebês amamentados
de duas semanas;
não ganham tanto peso quanto os
... permanecer no peso do nascimento por duas
alimentados com leite em pó, pelo
semanas (a clássica “falha no desenvolvimento”).
menos nas primeiras seis semanas.**

93

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas Dependendo da saúde e da dieta da mãe — digamos que ela não coma carboidratos suficientes para tornar o leite materno mais rico em gordura —, o leite materno não engordará a criança como o leite em pó, que fornece constantemente o mesmo valor nutricional. Além disso, se o bebê começar com menos de 2,9 kg, ele terá um desenvolvimento diferente do de um bebê mais pesado.

Como eu expliquei no Capítulo 1, os bebês menores naturalmente consomem menos e, no começo, precisam mamar com mais frequência. Analise a tabela “E.A.S.Y. por quilo” da página 30, para ponderar o peso no nascimento e não criar expectativas irreais em relação à quantidade. Os bebês prematuros ou que pesam menos de 2,9 kg simplesmente não são capazes de mamar muito — eles têm estômagos

menores, que não conseguem acomodar a mesma quantia. Eles precisam mamar a cada 2 horas. Para conseguir *visualizar* esse fato, encha um saco plástico com água na mesma quantidade de leite materno ou em pó que o seu bebê em geral toma, provavelmente 30 a 60 g. Segure-o perto do estômago do bebê. É fácil ver que não existe espaço para acomodar mais alimentos. Não espere que ele mame como um bebê de 3,1 kg.

Independente do peso do bebê no nascimento, é óbvio que a cada dia sua capacidade aumenta. Você também precisa considerar o crescimento e o nível de atividade. Portanto, não saia comparando o seu bebê de 1 mês com um priminho de 4 meses!

Lembre-se de que as tabelas são apenas *diretrizes aproximadas*.

Ocasionalmente, outros fatores afetam o apetite do bebê, como uma noite de sono inadequado ou o excesso de estimulação. Os bebês são como nós: há dias em que temos mais fome e por isso comemos mais. E há dias em que comemos menos — por exemplo, quando estamos cansadas ou apenas irritadas. Nesses dias “de baixa”, provavelmente o bebê irá mamar menos. Por outro lado, se ele estiver passando por um impulso do crescimento (página 118) — que ocorre pela primeira vez entre a sexta e a oitava semana —, pode querer mamar mais. Além disso, as divisões de idades e grupos são arbitrá-

rias. Mesmo com bebês nascidos depois de nove meses de gravidez, uma criança de 6 semanas de idade pode ser semelhante a outra de 8 semanas, enquanto outra se encaixa na categoria das 4 semanas.

Veja esta mensagem publicada em minha página na internet. Os comentários em itálico entre parênteses são meus!

Meu filho Harry tem 6 semanas e pesa 5 kg. Ele deseja mamar 170 g de leite em pó a cada 3 horas. Já me disseram que isso é demais. (*Quem disse isso? - as amigas, a vizinha Nelly, a caixa do supermercado? Observe que ela não menciona o pediatra.*) Dizem que o máximo deve ser 907 g, sem levar o peso em consideração. (*Como você pode não levar o peso do bebê em consideração?*) Ele chega no máximo a 1,07 - 1,13 litro. Não sabemos o que fazer para ajudar Harry a entender a diferença entre precisar alimentar-se e acalmar-se.

Essa mãe é muito esperta, mas escuta demais os conselhos de outras pessoas, em vez da sua própria encantadora de bebês interna. Ela está certa ao se preocupar em não acalmar o filho com as mamadas, mas precisa sintonizar-se com o bebê e não com as amigas. Para mim, 1,07 a 1,13 litro não parece demais para um bebê grande. Eu não sei quanto ele pesava no nascimento, mas adivinho que esteja perto dos 75% do normal, de acordo com as tabelas universais de crescimento. Ele está tomando apenas 170 a 226 g a mais do que disseram que ele “deveria” tomar. Isso é apenas 20% a mais, e o seu corpo consegue acomodar esse extra. Não parece que ele esteja fazendo “lanches”

(veja o quadro da página 100) — temos os períodos de 3 horas entre as mamadas. Pode ser que ele comece a tomar 226 g quando se aproximar da oitava semana. Ou então, ele é um bebê que precisa de alimentos sólidos um pouco antes (veja o quadro da página 148). Eu respondo para esta mãe: “Você e seu filho estão ótimos — pare de dar ouvidos aos outros!”

Em resumo: analise o seu filho. Sempre precisamos ter em vista o indiví-

duo, e não a norma. Os livros e tabelas (incluindo a da páginas 97-98) são baseados em médias. Acho que as mães ficam tão atentas aos números e às opiniões de outras pessoas que acabam perdendo o bom-senso. Existem inú-

meras exceções à regra — bebês que comem mais devagar ou mais rápido que a norma, bebês que mamam menos ou mais. Algumas crianças são mais robustas, outras mais leves. Portanto, se o bebê parece ter fome, faz períodos de 3 horas entre as mamadas e está em 75% do peso, não parece lógico alimentá-lo mais? Eu poderia até dizer que não existe algo como alimentar demais o bebê se ele faz intervalos de 3 ou 4 horas entre as mamadas.

Conhecendo o bebê, interpretando suas dicas, aprendendo o que é típico para o desenvolvimento e usando o bom-senso para conhecê-lo, provavelmente você saberá o que é melhor. Confie em si mesma!

95

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas Enchendo o Tanque

Uma forma de garantir que o bebê mame o suficiente é aumentar a ingestão durante o dia, antes das 23:00. Com a estratégia “Enchendo o tanque”, você enche mais o estômago do bebê, e isso permite que ele durma períodos mais longos à noite. Encher o tanque também é ótimo para os impulsos do crescimento, aqueles períodos de dois ou três dias em que o bebê mama mais que o normal (veja as páginas 118-122).

Essa técnica consiste em duas partes: a *refeição robusta*, feita em intervalos de 2 horas no começo da noite (17:00 e 19:00 ou 18:00 e 20:00) e a *refei-*

ção dos sonhos, oferecida entre 22:00 e 23:00 (dependendo do horário em que o seu parceiro costuma ir dormir). Com a refeição dos sonhos, você literalmente alimenta o bebê até ele adormecer. Não converse com ele, e deixe as luzes apagadas. Isso é mais fácil com a mamadeira, porque você apenas enfia o bico em sua boca, o que ativa o reflexo de sucção. É um pouco mais difícil se você amamentar. Antes de oferecer o seio, estimule o lábio inferior dele com o dedo mínimo ou uma chupeta, para iniciar o reflexo de sucção. De qualquer forma, no final da

refeição dos sonhos, o bebê estará tão relaxado que você poderá colocá-lo para dormir sem arrotar.

Eu recomendo encher o tanque assim que o bebê chegar em casa do hospital; mas você pode começar a usar essas estratégias durante as primeiras oito semanas, e a refeição dos sonhos até os 7 ou 8 meses (nessa época, o bebê mama de 170 a 226 g por refeição e já consome boa quantia de alimentos sólidos). É mais difícil encher o tanque de alguns bebês do que de outros.

Eles podem mamar no começo da noite, mas não aceitam a refeição dos sonhos. Se o seu bebê é assim, *concentre-se apenas na refeição dos sonhos* e deixe de lado as refeições robustas. Por exemplo, você alimenta o bebê às 18:00, dá o banho e faz a rotina da hora de dormir e uma boa refeição às 19:00 — provavelmente, ele mamará apenas alguns gramas. Depois, às 22:00 ou 23:00 (se você costuma estar acordada até esse horário, ou o seu parceiro), tente oferecer a refeição dos sonhos — nunca após 23:00. Porém, não desista depois de uma ou duas noites. Não pense que você conseguirá mudar os hábitos do bebê em menos de três dias — a realidade mostra que isso não é possível; e alguns bebês demoram até uma semana. Não existem milagres, e persistência é geralmente recompensada.

96

A Dieta Líquida do Bebê

a

ee-

va-

”

as.

obl

acor—

os três

efeições

etamente.

esume-se

o, consid

as o inter

ocê amamen—

al, isso se igua—

ecisam alimentar

a mamadas em

e as r

embr

o semanas, se a

a 4 hor

otina de 3 hor

ante o dia, até che—

encher o tanque

eja a página 104).

orém, se ele está em

oltar à r

Comentários

escimento e v

e o peso e não a idade.

a aumentar o fluxo de leite;

oblemas no suprimento de

to dia, mude par

ocê amamenta, pr

e pr

eferência, mas ajuste-a de

o de três ou quatr

o é estender par

. Se v

e as mamadas dur

almente, isso acontece nos primeir

As mães que amamentam pr

mais o filho par

ger

dias; no quar

apenas um dos seios (v

No começo, os bebês que tomam mamadeir

podem ficar mais tempo entr

que os amamentados; em ger

la dentr

mãe não tev

leite e se a criança pega o seio corr

O objetiv

lo entr

garmos aos 4 meses. P

um impulso do cr

ta, pode ser necessário “

(página 96) e/ou v

o mas chegou em 1 de dez

as

etamente, e que não tem nenhum tipo de pr

as

efei—

e que o

e dormir

efeição

ante a

el usar a tabela como r

eqüência?

as

as a 3h30min;

.

a menos no nascimento, consider

as dur

limentação

Qual a fr

obusta depois da

a semana.

ante o dia; r

e dormir 4 a 5 hor

ante a noite, depen—

amento

eria nascer em 1 de janeir

O dia todo, sempr

bebê quiser

A cada 2 hor

A cada 2h30min

A cada 2h30min-3 hor

dur

robusta no começo da

noite (página 96). O bebê

dev

dur

dendo do peso e do temper

A cada 3 hor

na semana 16, dev

6 a 8 hor

noite. Eliminamos a r

ção r

oitav

o, ainda é possív

ematur

Guia Rápido da A

emplo, se o bebê dev

a um bebê que pesa 2,6 a 2,9 kg ou mais no nascimento

. Se o bebê é pr

or ex

or quanto tempo? P

o dia: 5 minutos em cada seio

Amamentação — quanto?

o dia: 15 minutos em cada seio

er 1 mês de idade. Ou então, se ele pesav

ológico

PrimeirP Segundo dia: 10 minutos em cada seio Terceir Até 45 minutos

Até 30 minutos

olvidamental dele. P

efeito—

problemas com o suprimento de leite, que o bebê pega o seio corr a —

e pr

quanto?

variação típi—

Mamadeir

as (453 a 510 g

variação típica é

o, anatômico ou neur

56 g a cada 2

hor

no total)

56 a 141 g por

refeição (7 ou 8

mamadas por dia

— a v

ca é 510 a 700 g

no total).

113 a 170 g (6

mamadas + r

ção dos sonhos –

a v

de 700 a 907 g).

ecém-nascido quando tiv

os

Essa tabela de alimentação foi criada par

que ainda não tev

ma digestiv

do com a idade desenv

re-o um r

Idade

rimeirP três dias

Até 6

semanas

6 semanas a 4

meses

97

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas a.

.

tanto,

em e

e 56 g

olv

ermelhas, dor

.

to dos 4 meses, quan—

es se desenv

elmente diarreia, que

ar

efeição

Comentários

xicação; consulte o pediatr

oduz os alimentos sólidos

endo, bochechas v

ocê intr

ara cada 56 g de sólidos, tir

ecem.

e 4 e 6 meses, o apetite de alguns bebês

)

lguns bebês têm dificuldade em se adaptar

eja o Capítulo 4), a ingestão de líquidos

Entr

é afetado pelo nascimento dos dentes e pela

recente conquista da mobilidade; por

não fique alarmada se ele mamar menos.

A

aos alimentos sólidos. Eles podem ficar com o

nariz escorr

nas nádegas e possiv

pode indicar into

Quando ele baba, isso não significa necessariamente que os dentes estejam nascendo

Ele começa a babar per

do as glândulas saliv

amadur

Quando v

(v

diminui. P

de líquido em cada r

e

a ou

” sólido

as; dev

Continuação

equência?

ante a noite.

café da

almoço

otina típica:

a antes de dormir

Qual a fr

as dur

A cada 4 hor

ser capaz de dormir 10

hor

Uma r

7:00 = líquido (141 a

226 g, mamadeir

seio)

8:30 = “

manhã” sólido

11:00 = líquidos

12:30 = “

15:00 = líquido

17:30 = “jantar” sólido

19:30 = seio ou mamadeir

limentação (

a ou

em

. Eles

or isso,

o os sólidos e

am em

Por quanto tempo?

Amamentação — quanto?

rimeir

Até 20 minutos.

P

depois a mamadeir

10 minutos no seio

engolem os líquidos

rapidamente. P

em 10 minutos inger

mais do que antes

mamav

30 minutos.

Guia Rápido da A

aria—

emplo,

a 1,13

.

oduzi—

e 425 g

ou.

a —

ariação típica

es de sopa de

a inger

epar

quanto?

amas — por ex

Mamadeir

eduzido no mesmo

efeição dos sonhos — v

o de gr

vação: 2 colher

141 a 226 g por mamada (5 mamadas + r

ção típica de 750 g a 1,07 L).

Cinco mamadas por dia, incluindo

**alimentos sólidos. A v
da ingestão de líquidos é 907 g a
1,36 kg. À medida que intr
mos os sólidos, o consumo de
líquidos é r
númer
o bebê que no começo tomav
kg de líquido agora
de sólido e 708 g de líquido**

Obser

**sólido = 28 g de líquido; 2 colheres de sopa de frutas sólidas ou
legumes amassados = 1/4 de um
pote industrializado de 30 g, se
você mesma os pr**

Idade

4-6

meses

6-9

meses

98

A Dieta Líquida do Bebê

As Primeiras Seis Semanas: Problemas de Controle Alimentar

Mesmo que o bebê esteja ganhando peso, outros problemas alimentares podem se desenvolver durante as primeiras seis semanas. Eis as reclamações mais comuns nessa fase:

O bebê adormece durante a mamada e parece com fome 1 hora depois.

O bebê deseja mamar a cada 2 horas.

O bebê reclama o tempo todo, e eu acho que ele está com fome, mas ele mama só um pouquinho de cada vez.

Meu bebê chora durante a refeição e logo depois da refeição.

Todos esses problemas estão relacionados ao controle alimentar, e geralmente se resolvem quando você coloca o bebê em uma rotina estruturada e adequada para o peso no nascimento. Também é importante aprender a diferença entre as dicas de fome e outros tipos de choro, para que você ensine o bebê a fazer refeições completas e não “lanches rápidos” (veja abaixo). Ainda mais importante: se o bebê tiver algum problema, como refluxo, gases ou cólica, é menos provável que você o superalimente (o que apenas irá piorar os problemas) se souber interpretar os sinais dele.

Isso é fácil para mim, que já cuidei de milhares de bebês, mas muito mais difícil para pais com o sono atrasado!

Para descobrir o que está acontecendo

com o bebê e o que fazer, aqui estão as

Mães Adeptas da Mamadeira:

perguntas que eu faço aos meus clien—

Leiam as Instruções!

tes, seguidas por estratégias detalhadas

para corrigir o problema:

Conheço mães que colocam um pouco

Qual era o peso do bebê no nasci-

mais de leite em pó na mamadeira do bebê,

mento? Eu sempre considero o peso no

esperando engordá-lo ou fornecer uma dose

nascimento, bem como outras circuns—

dupla de nutrição. Portanto, em vez de colocarem uma colher em 28 g de água, elas

tâncias extenuantes durante o parto ou

colocam duas. O leite em pó é muito preciso.

logo depois dele. Se o bebê foi prema—

Se você usar menos líquido, o bebê pode

turo ou tinha peso baixo no nascimen—

ficar desidratado ou constipado; por isso,

to e outros problemas de saúde, prova—

siga as instruções.

velmente precisará mamar a cada 2

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas horas. Por outro lado, se ele pesava mais de 2,9 kg no nascimento e não consegue ficar mais de 2 horas sem mamar, algo está errado. Talvez ele não esteja mamando o suficiente a cada refeição, ou está se acalmando em vez de se alimentar. Logo se tornará um adepto dos “lanches” — um bebê que come um pouco de cada vez, mas nunca tem uma refeição realmente completa (veja o quadro abaixo).

Você amamenta ou dá mamadeira? Na mamadeira, pode-se ver quanto o bebê mamou e não é preciso “adivinhar”. Se a criança pesa 2,9 kg ou mais e mama de 56 a 141 g de leite em pó, mas parece estar com fome 1 hora depois de mamar, você não está interpretando corretamente o choro de fome.

Provavelmente, ela precisa apenas sugar. Ofereça a chupeta. Se parecer que ainda está com fome, talvez ela não esteja mamando o suficiente a cada refeição.

Se você amamenta, é necessário calcular *quanto* o bebê está mamando, considerando quanto tempo dura a mamada. A maioria dos bebês de até 6

semanas mama no mínimo 15 a 20 minutos por mamada — se for menos, Seu Bebê É Adepto dos “Lanches”?

Os bebês às vezes desenvolvem um padrão de alimentação no qual nunca fazem uma refei-

ção completa e mamam apenas um pouquinho de cada vez.

***Como isso acontece:* Se o bebê não está em uma rotina estruturada, os pais confundem a necessidade de sugar com a fome. Em vez de dar uma chupeta entre as refeições, eles oferecem o seio ou a mamadeira. Isso começa nas seis primeiras semanas, mas pode persistir por meses, pois o bebê cria o hábito de fazer “lanches”.**

Como identificar: O bebê pesa 2,9 kg ou mais, mas não fica mais de 2h30min ou 3 horas sem mamar *ou* toma apenas alguns gramas na mamadeira, ou mama por 10 minutos em cada refeição.

O que fazer: Se você amamenta, verifique se ele pega o seio corretamente e faça um bombeamento (veja a página 106) para descartar a hipótese deste problema. Ofereça apenas um seio de cada vez, garantindo que o bebê consiga o leite posterior, que é mais rico (página 105).

Se o bebê começar a chorar depois de 2 horas, use a chupeta para acalmá-lo — apenas 10

minutos no primeiro dia e 15 no segundo, para ele ficar mais tempo entre as mamadas. Com isso, você também aumenta o suprimento de leite. Se for impossível acalmá-lo, basta fornecer um lanche rápido — menos tempo no seio, ou 28 g a menos na mamadeira — e então compensar na próxima refeição. Isso pode durar três ou quatro dias, mas se você for constante, ele deixará o hábito... sobretudo se for corrigido nas primeiras seis semanas.

100

A Dieta Líquida do Bebê

provavelmente ele está “lanchando”. Porém, você também precisa garantir que o bebê pegue o seio de modo correto, e que o suprimento de leite seja adequado (detalhes sobre a amamentação nas páginas 103-112).

Com que frequência o bebê mama? Bebês de tamanho médio e grande têm de mamar a cada 2h30min a 3 horas no começo, não menos e nem mais

— nem mesmo os bebês maiores (eu também gosto de “encher o tanque” nas refeições noturnas; veja a página 96).

Se você é daquelas mães que reclamam “O meu bebê tem fome a cada hora”, ou as mamadas são muito curtas (veja abaixo) ou ele não mama o suficiente em cada refeição e, portanto, é necessário dar mais. Se você dá mamadeira, a solução é simples: acrescente 28 g a cada refeição. Se você amamenta, é possível que ele precise de mais leite do que você produz, ou ele não pega o seio corretamente e assim não consegue muito leite. Com isso, os seios podem produzir menos leite dentro de duas ou três semanas. Quando os bebês mamam por apenas 10 minutos por vez, o seu corpo acha que você não precisa produzir tanto leite; por isso o suprimento vai diminuindo até parar (nas páginas 103-111 há mais informações sobre o suprimento de leite).

Também é possível que o bebê esteja passando por um impulso do crescimento, mas geralmente isso não acontece nas primeiras seis semanas (veja as páginas 118-122).

Quanto dura a mamada? Durante as primeiras seis a oito semanas, as mamadas de um bebê de peso médio demoram de 20 a 40 minutos. Portanto (por exemplo), ele começa a mamar às 10:00, termina às 10:45 e às 11:15 já deve estar deitado para dormir por 1h30min. Os bebês (de 2,9 kg ou mais) que tomam mamadeira costumam dormir menos durante a mamada que os amamentados. Estes ficam com sono cerca de 10 minutos depois de começar a mamar, porque tomaram uma boa porção do “soro” — a primeira parte do leite rica em oxitocina, um hormônio que atua como calmante (veja o quadro da página 105 “Se o Leite Materno Tivesse Rótulo...”). Os bebês prematuros e portadores de icterícia também costumam adormecer antes de terminar de mamar - estes bebês precisam muito dormir, mas também devem estar acordados enquanto mamam.

Não será o fim do mundo se ele adormecer durante a mamada, de vez em quando. Porém, se esse padrão continuar por mais de três mamadas, é possível que você esteja transformando o bebê em um adepto dos lanches.

Além disso, se o bebê aprender a associar a sucção com o sono, será mais difí-

101

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas e ensinará-lo a dormir sozinho — e assim será complicado, se não impossível, estabelecer qualquer tipo de rotina (veja nas páginas 108-111 como este ciclo vicioso progride com os bebês amamentados).

Tente manter o bebê acordado depois da mamada, mesmo que por apenas 5 minutos. Acorde a criança suavemente, passando os dedos pelas palmas da mão dela (nunca lhe faça cócegas nos pés) ou colocando-a em pé (como uma boneca, ela abrirá os olhos imediatamente!). Você também pode deitá-

la no trocador, trocar a fralda ou apenas conversar com ela por alguns minutos. Ao deitá-la, faça movimentos circulares com os braços e pernas dela (como no exercício da bicicleta). Tente acordá-la por apenas 10 a 15 minutos

- o tempo que a oxitocina demora para ser absorvida. Depois disso, comece a parte “S” do E.A.S.Y. e tente de novo na próxima mamada. Seja persistente: precisamos ensinar o bebê a mamar eficientemente.

Aqui, o problema é que os pais ficam divididos na hora de acordar a filha. Eles dizem: “Ah, ela está cansada, precisamos deixá-la dormir. Ela acorda à noite, coitadinha”. E por que você acha que ela acorda à noite, querendo mamar? Ela o faz para compensar o alimento que não obteve durante o dia. Se o padrão persistir, ela se acostumará a tomar “lanches” e não a fazer refeições – e aos 4 meses, você não mais saberá o que é dormir a noite toda.

Entre as mamadas, ela tem tempo para a sucção? Os bebês precisam de um intervalo para treinar a sucção, principalmente nos primeiros três meses; com essa pergunta, analise se o bebê tem tempo suficiente para isso. Eu conheço muitas mães que não “acreditam” na chupeta. Certo,

tenho arrepios quando vejo uma criança de 2 anos com uma chupeta. Mas estamos falando sobre *bebês*. A chupeta (página 208) impede que o bebê sugue o seio (ou a mamadeira). Portanto, experimente oferecer uma chupeta entre as mamadas.

É uma maneira de estender gradualmente o intervalo entre as mamadas e evitar que o bebê torne-se adepto dos lanches. Também será útil para os bebês amamentados que tendem a esvaziar o seio e depois continuam exigindo mamar porque querem mais tempo de sucção.

O bebê chora depois das mamadas ou pelo menos dentro de 1 hora? O

bebê faminto pára de chorar quando é alimentado. Ele já informou o que precisa — alimento — e você supriu essa necessidade. Os bebês que choram depois de comer não estão chorando de fome. Algo está acontecendo.

Primeiro, veja se você não tem algum problema como suprimento baixo de leite ou canais bloqueados (que frustram a tentativa de sucção). Se tudo esti-102

A Dieta Líquida do Bebê

ver bem com você, provavelmente significa que ele sente dor e tem gases ou refluxo esofágico, o termo técnico para a azia do bebê (páginas 113-116).

Quanto dura o período de atividade do bebê? Lembre-se: estamos falando de bebês de 6 semanas ou menos. O “A” depois do “E” não será uma disputa com perseguição. Alguns bebês, especialmente os pequeninos, conseguem ficar acordados apenas por 5 ou 10 minutos depois de cada mamada. Veja o caso de Lauren, de 3 semanas, que pesava 2,4 kg no nascimento (um pouco abaixo da média): “Estamos tentando o E.A.S.Y. com ela há alguns dias”, escreveram os pais, preocupados. “Nosso dilema: ela termina de mamar no seio em 10 minutos, e fazemos atividades por 30 minutos, e ela fica

superestimulada; depois a colocamos para dormir. Ela tira sonecas de apenas 20 a 30 minutos. Nesse ponto passou-se apenas 1h30min, e é muito cedo para mamar novamente, segundo o E.A.S.Y. O que fazemos com ela durante esse período?”

Teste suas capacidades de encantamento de bebês com esse caso. Você pode ver que a pequena Lauren não está fazendo uma refeição verdadeira.

Ela é amamentada; então, precisamos descobrir se a mãe produz leite suficiente. Por isso, eu faço um bombeamento (veja a página 106) para ver quanto ela mama em cada seio. Além disso, 30 minutos de atividade é demais para uma criança tão nova. Não é surpresa que ela fique superestimulada. Ela dorme apenas 20 ou 30 minutos porque está com fome. Pense em termos de adultos: se eu comesse apenas uma fatia de pão com manteiga, caminhasse na esteira e tirasse uma soneca, pode ter certeza de que acordaria com fome. O

mesmo acontece com Lauren — ela não está mamando o suficiente para manter a atividade e não consegue tirar uma soneca significativa porque está com o estômago vazio. Os pais precisam voltar à estaca zero, prolongando as mamadas e encurtar o período que ela passa acordada. É provável que ela mame melhor e tire sonecas mais longas durante o dia.

Alerta para Quem Amamenta: Como Evitar

(ou Corrigir) um Bebê que Não Pega o Seio

Corretamente ou o Suprimento de Leite Deficiente O corpo da mulher é uma criação milagrosa. Se você é saudável, seu corpo se transforma na gravidez para produzir o leite; e quando o bebê nasce, você possui todos os mecanismos para suprir as necessidades dele. É um pro-103

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas cesso natural, mas nem toda mulher ou bebê se adapta imediatamente,

apesar do que dizem alguns livros escritos pelos fanáticos por amamentação.

Muitas mulheres têm dificuldades. Mesmo as que trabalham com uma consultora de lactação no hospital podem ter problemas quando chegam em casa. Não é errado ou inadequado precisar de ajuda.

Quando as mães me consultam com supostos problemas de amamentação nas primeiras seis semanas — o oficial período pós-parto em que todo mundo está se ajustando (o bebê ao mundo, a mãe ao bebê) —, geralmente elas trazem dois problemas: *o bebê não pega o seio direito*, porque a posição da boca não permite sugar a maior parte do leite; ou então *o suprimento de leite é insuficiente*. Esses problemas podem ser relacionados. Quando um bebê pega o seio corretamente e começa a sugar, o corpo envia uma mensagem ao cérebro da mãe: “Este bebê está com fome. Faça o seu trabalho e produza mais leite”. Se essa mensagem não for enviada, o suprimento será reduzido.

No meu gráfico Guia Rápido da Alimentação (páginas 97-98), indico que os primeiros dias são diferentes para os bebês amamentados, porque o seio da mãe secreta primeiro o colostro (veja o quadro da página 105). Para aproveitar os benefícios do colostro, você amamenta *o dia todo* no primeiro dia, 5 minutos de cada lado. No segundo dia, você amamenta a cada 2 horas, 10 minutos de cada lado, e no terceiro a cada 2 horas ou 2h30min, 15 a 20 minutos de cada lado. O bebê precisa de muita energia para sugar o colostro. Ele é tão grosso que é como forçar mel através de um alfinete. Pode ser muito difícil para os bebês que pesam menos de 2,4 kg. Porém

essa sucção freqüente é fundamental no

início, pois quanto mais rápido o leite

Qual Seio Usar Agora?

chega, menor é a chance de empedrar.

Uma mãe me escreveu: “Sempre esque-
Quando começar a ter leite, faça a ama-
ço qual foi o lado que usei na última mama-
mentação unilateral. Em outras palavras, da. O que posso fazer?”
não troque para o outro seio antes de esva—
E qual mãe não esquece? Use um alfine—
ziar o primeiro. Alguns especialistas dizem
te de fralda na blusa ou no sutiã como mar—
para trocar de lado depois de 10 minutos,
cador. Também sugiro que você faça um diá-
mas eu discordo. Veja os motivos no qua—
rio no começo, anotando o seio usado e a
dro desta página. O leite materno tem três
duração da mamada. Dessa forma, se houver problemas, você terá uma
descrição
partes. Se você deixar uma mamadeira
clara da situação.
sobre o balcão da pia, verá um líquido
aquoso no fundo, um líquido branco azu—

A Dieta Líquida do Bebê

lado no meio e uma substância cremosa e amarelada no topo. A parte aquosa

— o soro — surge nos primeiros 10 minutos da mamada. Portanto, se você trocar de lado depois de 10 minutos, o bebê ficará sonolento e tomará uma dose dupla de soro, sem chegar às partes nutritivas e cremosas que o seguem.

Na minha opinião, as mães que trocam de lado rapidamente fornecem ao bebê apenas a “sopa” do jantar e não o deixam chegar à maravilhosa sobre-me-sa. Frequentemente, estes bebês parecem famintos 1 hora depois de mamar e sempre mamam pouco. Eles também desenvolvem problemas digestivos, porque o soro é rico em lactose, cujo excesso pode causar dor de estômago.

Verifique se o bebê pega o seio corretamente. Compre uma caixa de curativos anti-sépticos (Band-Aids)

pequenos e redondos. Eles medem

cerca de 1 cm de diâmetro e pare—

Se o Leite Materno Tivesse Rótulo...

cem aquela placa usada no jogo de

dardos: é isso mesmo que estou

Quando você compra o leite industrializado, a

composição vem escrita no rótulo. Porém, o leite sugerindo aqui. Antes de amamen-materno muda junto com o corpo da mãe. Aqui

tar, coloque um dos curativos 2,5

estão os componentes:

cm acima do mamilo e outro 2,5 cm

Colostro: Nos primeiros três ou quatro dias, o abaixo — estes serão os seus “alvos”.

bebê será alimentado pelo colostro, uma substân—

Apóie o bebê em uma almofada

cia grossa e amarelada que é como uma barra ener-firme ou própria para a amamenta—

gética. Ali estão os anticorpos de que a criança pre-

ção e deite-o na dobra do braço e

cisa para se manter saudável.

na altura do seio, para que ele não

Soro: Quando o leite começa a aparecer, nos pri-precise estender o pescoço. Coloque

meiros 5 a 10 minutos ele consiste em uma subs—

o polegar no curativo superior e o

tância aquosa rica em lactose e que mata a sede do indicador no inferior e esprema.

bebê. Também é rica em oxitocina, um componente

Então, pegue a cabeça do bebê sua—

semelhante a um calmante — é por isso que às

vemente e coloque o mamilo em

vezes os bebês (e mães) adormecem 10 minutos

depois de a mamada começar.

sua boca. Para ver se o bebê pegou

***Leite anterior (fore milk):* Nos próximos 5 a 10**

o seio corretamente, olhe-se no

**minutos, surge um líquido rico em proteínas, exce-espelho ou peça ao
parceiro, à sua**

lente para os ossos e o desenvolvimento cerebral.

mãe (mesmo que ela nunca tenha

***Leite posterior (hind milk):* 15 a 18 minutos amamentado) ou a uma
amiga para**

depois, chegamos ao creme gorduroso do leite

observar os lábios do bebê ao redor

**materno. Rico em calorias e muito grosso, ele ajuda do mamilo. O que
você deve veri-o bebê a ganhar peso.**

ficar: se a boca do bebê está aberta

105

**A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas e encaixada
no mamilo. Os lábios do bebê devem formar uma cortina ao redor do
mamilo e da aréola. Se o lábio inferior do bebê estiver dobrado para
dentro, ou se ele estiver acima do mamilo, a posição está incorreta.
Com os dedos nos alvos (2,5 cm acima e abaixo do mamilo), você ajuda
o bebê a inserir o mamilo inteiro na boca.**

O sinal mais certo de que o bebê está pegando o seio corretamente é o seu corpo. Já vi muitas mães passarem por uma enorme agonia — mamilos doloridos e às vezes até sangrando. Ela pensa: “*Tudo bem, estou fazendo isto pelo bebê*”. Provavelmente está tentando ser a melhor mãe do mundo, mas a verdade é que o bebê não está sendo alimentado de modo correto. Se a amamenta-

ção não parece certa, confie nos

sinais do corpo. Nos primeiros dois

ou três dias, é normal sentir um

Como Aumentar o Suprimento de Leite

pouco de dor nos mamilos, mas se

O segredo é estimular os canais do leite, seja

o desconforto prolongar-se ou pio—

através da bomba ou da boca do bebê:

rar, é provável que haja algo errado.

Método sem bomba: Se você não deseja bom-Se você sente um beliscão ou dor

bear, amamente a cada 2 horas por alguns dias, e quando o bebê suga, ele não está

então o leite começará a fluir. Quando o bebê pega corretamente encaixado. Se há

o seio corretamente, ele estimula os canais e isso bolhas no mamilo, as suas mãos

envia um sinal ao cérebro: Produza leite! Dessa

forma, o bebê fará intervalos de 2h30min a 3 horas estão na posição errada. Se você se

entre as mamadas, porque está mamando a quan—

sente mal — febre, calafrios, sudo—

tia adequada. Se as mamadas não se prolongarem

rese noturna — e tem algum tipo

automaticamente nos próximos quatro dias, verifi-de dor ou inchaço nos seios, tudo

que se ele não está se tornando adepto dos “lan—

isso indica problemas, como empe—

chinhos” (veja a página 100).

dramento ou bloqueio dos canais,

***Método de bombeamento:* Bombeie logo depois que podem levar à mastite (infla-da mamada ou espere 1 hora. Se o bebê mama a**

mação da glândula mamária). Se

cada 2 horas, pode parecer estranho bombear logo você tem febre ou apresenta outros

depois; porém, ao fazer isso você esvazia completa-sintomas por mais de uma semana,

mente o reservatório. Na próxima mamada, a suc—

procure um médico. Também vale

ção do bebê estimula o corpo a produzir mais leite, a pena contratar uma consultora de

e assim ele não mamará o restante do reservatório, lactação para ajudar a ensinar o bebê

que sobrou da mamada anterior.

De qualquer forma, depois de três dias o seu

a pegar o seio de modo correto.

suprimento de leite deve aumentar.

Se o bebê pesava menos de 2,4

kg no nascimento, ele deve mamar

106

A Dieta Líquida do Bebê

mais frequentemente, mesmo depois dos primeiros quatro dias. Os problemas com suprimento de leite são comuns quando o bebê é pequeno, porque o corpo da mãe é adequado para sustentar um bebê de 2,9 kg ou mais. Quando o bebê não suga com muita força ou mama menos que um bebê maior, o corpo da mãe reage e reduz o suprimento de leite. A solução é amamentar a cada 2 horas: isso ajuda a aumentar o peso do bebê, e também melhora o fluxo de leite de Mamãe. Em casos extremos, como bebês prematuros, bebês que nasceram com menos de 2,2 kg ou que ficaram no hospital por outros motivos de saúde, a mãe também deve bombear entre as mamadas para estimular o suprimento de leite (veja o quadro da página 106). É mais trabalho-so para a mãe, mas vale a pena se ela deseja amamentar.

Se o suprimento a preocupa, faça um bombeamento para descobrir quanto

está produzindo. Quando a mãe não tem certeza se o bebê está “lanchando” ou se ela não produz leite suficiente, eu sugiro realizar o “bombeamento”, algo que fazíamos nas fazendas da Inglaterra. Uma vez por dia, 15 minutos antes da mamada, bombeie e veja quanto leite sai. Digamos que sejam 56 g — você pode imaginar que o bebê provavelmente teria mamado cerca de 84 g. (a suc-

ção física é mais eficiente que as bombas). Então, ofereça esse leite materno, na mamadeira. Se você ainda não usa a mamadeira, escolha uma seringa ou pipeta. Ou coloque o bebê no seio, deixe-o esvaziar o restante e então ofere-

ça o leite já bombeado.

Durma e coma bem. Uma vantagem do leite industrializado em relação ao materno é que o conteúdo é sempre o mesmo. Você sempre obtém o mesmo resultado. O leite materno muda, como resultado do estilo de vida da mãe. A falta de sono pode esgotar o suprimento ou reduzir o valor calórico do seu leite. Obviamente, a dieta provoca o mesmo resultado. Você precisa dobrar a ingestão de líquidos — dezesseis copos com água ou uma bebida equivalente por dia. Também precisa de 500 calorias a mais — 50% de carboidratos, 25 a 30% de gorduras e proteínas — na sua ingestão diária, para repor a energia que o corpo usa para fabricar e fornecer o leite. Também entram no cálculo a sua idade, o peso normal e a altura. Você pode precisar de mais ou de menos que a média. Consulte o obstetra ou o nutricionista, se tiver dúvidas. Recentemente, recebi um telefonema de Maria, 35 anos, que não sabia por que a filha de oito semanas, que havia começado em uma ótima rotina de 3 horas, voltara a mamar a cada 1h30min. No final, o problema era a dieta de Mamãe, sem carboidratos. Ela também praticava 2 horas de exer-107

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas cício por dia. Quando eu disse que o leite materno estava provavelmente esgotado, ela pediu algumas “dicas” rápidas para aumentar o suprimento.

Expliquei que isso não seria suficiente. O estilo de vida dela era ativo demais para uma mãe que amamenta. Mesmo que fizesse algo para aumentar o suprimento, ela ainda precisaria descansar mais e voltar a consumir carboidratos para melhorar a *qualidade* do seu leite.

Complemente com o leite industrializado, se necessário. Uma de minhas clientes, Patricia, soube pelo seu médico que o pequeno Andrew não estava ganhando peso; ele também vivia sonolento e indiferente. O médico não perguntou nada sobre o leite de Patricia; por isso, fizemos um bombeamento (veja a página 106). Quando ela bombeou, conseguimos apenas 28 g. Patricia ficou muito chateada e insistiu: “Mas eu quero amamentá-lo”. Bem, isso não importa — ela *precisava* complementar as mamadas com o leite industrializado, pelo menos até aumentar seu suprimento de leite. Acrescentamos o leite industrializado à dieta líquida de Andrew e começamos a usar a bomba, embora ela não quisesse. Dentro de uma semana, seu suprimento de leite já estava aumentando, e pudemos dar a Andrew menos leite industrializado e mais leite materno. Na segunda semana, ela havia voltado a amamentar e, de acordo com minha sugestão, dava o leite materno bombeado na mamadeira, para que Papai pudesse alimentá-lo também (essa é uma de minhas sugestões preferidas: veja a página 110).

LEMBRETE IMPORTANTE: Algumas mães que bombeiam gostam de “armazenar” o leite materno “por precaução”. A menos que você tenha marcado uma cirurgia e não possa estar presente para amamentar o bebê, não armazene leite bombeado para mais de três dias.

À medida que o bebê se desenvolve e se modifica, o mesmo ocorre com o conteúdo do leite materno. O leite do mês passado não é mais adequado para o bebê neste mês!

Fique atenta se as mamadas demorarem menos de 10 ou 15 minutos. Quando uma mãe que amamenta diz: “Minha filha de 6 semanas mama por apenas 10

minutos”, uma lampadazinha vermelha começa a piscar no meu cérebro. Mas antes de tirar conclusões precipitadas, eu verifico se o bebê está pegando o seio corretamente, ou se o suprimento de leite não é deficiente, perguntando à mãe: “Você já fez um bombeamento para ver quanto leite está produzindo?”

108

A Dieta Líquida do Bebê

Seus mamilos estão doloridos? O leite está empedrado?” Uma resposta positiva à segunda ou terceira pergunta pode indicar que o bebê não está pegando o seio de modo correto. Ela sorri e agüenta firmemente, mas provavelmente seus canais estão bloqueados. Então, eu recomendo uma consultora em lactação, ou eu mesma a ajudo.

Porém, muitas mães que amamentam cometem o mesmo erro nas primeiras seis semanas: não deixam o bebê mamar o suficiente para fazer uma refeição completa. Quando o bebê é muito novinho, principalmente se também é pequeno, você pode ter sérios problemas se permitir que o padrão persista. Veja o caso de Yasmin, a mãe de Lincoln (4 semanas). Ela me telefonou porque Lincoln tinha todos os tipos de problemas. Ele não ganhava peso e suas sonecas mais longas eram de 45 minutos — a maioria de 20 ou 25 minutos. Não é preciso dizer que Yasmin nem imaginava como era uma rotina estruturada. “Parece que estou montada em um touro mecânico, Tracy, e posso cair a qualquer momento. Eu não tenho controle”.

Passei a manhã toda com Yasmin, que deveria seguir sua rotina como se eu não estivesse ali. O problema já se mostrou na primeira hora. Depois de mamar por 10 minutos, Lincoln começou a fechar os olhos. Yasmin, presu-mindo que a mamada havia acabado e o menino já estava na parte “S” da rotina, colocou-o no berço. Ela não sabia que ele havia tomado apenas o colostro e não chegara ao gorduroso leite posterior, que começa a fluir cerca de 15 minutos depois de a mamada começar. Em vez disso, ele estava em um

“coma induzido pela oxitocina!”. Depois de 10 minutos, ele acordou. Além de a oxitocina ter sido absorvida pelo organismo, ele também não tinha nada no estômago para sustentar-se. Era como se ele tivesse tomado um copo de leite desnatado. E Yasmin pensou em voz alta: “Bem, ele acabou de mamar

— o que está errado?” Então, ela começou o ritual de verificar a fralda, enrolá-lo na manta e tentar fazê-lo voltar a dormir, acariciando e acalmando.

Porém, Lincoln ainda chorava 20 a 30 minutos depois. Por quê? Porque estava com fome. Yasmin tentou acalmá-lo, ninando-o. Mas depois de 20 ou 30

minutos de choro, um bebê assim tão pequeno fica exausto, independente do que a mãe faça. O que enlouquecia Yasmin é que seu filho não dormia por muito tempo — mais 20 minutos e já havia acordado novamente; a pobre mãe não tinha idéia do que fazer.

“Bem, ele mamou há 1 hora e ainda deveria fazer um intervalo de 3 horas, ou pelo menos 2h30min, antes de mamar novamente”, ela choramin-109

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas gou. “Tracy, você precisa me ajudar”. Eu descrevi tudo o que ela havia feito e expliquei que ela não percebera que Lincoln não estava fazendo refeições completas. Quando Yasmin entendeu a situação e começou a usar minhas O Melhor Conselho da Encantadora de Bebês: Seio e Mamadeira!

Sempre digo às mães que amamentam que devem também usar a mamadeira. Recomendo iniciar assim que o bebê aprender a pegar o seio corretamente, e quando um bom fluxo for estabelecido — na maioria dos casos, isso ocorre dentro de duas a três semanas. Então, ofereça a mamadeira pelo menos uma vez por dia, e isso deve ser um ritual — peça que Papai o alimente à noite ou Vovó à tarde. Neste

ponto, o bebê ainda é bastante adaptável. Agora eu sei que essa sugestão é contrária à de todos os outros. Algumas mães são aconselhadas a amamentar exclusivamente, ou pelo menos esperar até que o bebê tenha 6 meses antes de dar a mamadeira. Elas são alertadas a não começar antes por causa da confusão do mamilo e porque o próprio leite pode secar. Que besteira! Nunca tive nenhum desses problemas com os meus bebês.

Além disso, não é apenas a saúde do bebê que importa: você também precisa levar em conta suas próprias necessidades e seu estilo de vida. Algumas mães ficam felizes em amamentar exclusivamente — e você pode ser uma delas — mas pelo menos pense no dia de amanhã. Aqui estão algumas perguntas importantes, que você deve fazer a si mesma. Se a resposta a qualquer uma delas for positiva, pense em começar a usar a mamadeira nas primeiras semanas (se esse tempo já passou, veja “Do Seio para a Mamadeira” nas páginas 128-132).

Você gostaria que outra pessoa pudesse alimentar o bebê — Papai, Vovó, a babá? O bebê que mama no seio e na mamadeira dá um descanso para a Mamãe, e — tão importante quanto isso — pode ser alimentado por outras pessoas, que também terão a oportunidade de abraçá-

lo, conversar com ele e estabelecer um relacionamento.

Você planeja voltar ao trabalho, mesmo que em meio período, antes de o bebê fazer 1 ano?

Caso a resposta seja “sim”, se o bebê não estiver acostumado com o seio e a mamadeira você correrá o risco de que ele faça greve de fome (veja o quadro da página 132).

Você planeja colocar o bebê na creche antes que ele complete 1 ano? A maioria das creches não aceita bebês que não tomam mamadeira.

Agora que você começou a amamentar, tem certeza de que deseja continuar? Recebo inú-

meros e-mails de mães que me pedem “permissão” para parar de amamentar depois de um certo período — seis semanas, três meses ou seis meses. Não existe uma data mágica, um período ideal para desmamar o bebê. Assim que você tomar essa decisão, a mudança será mais fácil para o bebê se ele já usa a mamadeira.

Você planeja amamentar por um ano ou menos? É melhor você não introduzir a mamadeira aos 8 ou 10 meses pela primeira vez, pois certamente o bebê resistirá.

110

A Dieta Líquida do Bebê

técnicas de despertar (veja as páginas 101 a 102) quando Lincoln adormecia durante a mamada, ele começou a fazer refeições adequadas, a ganhar peso e, obviamente, a dormir melhor.

A moral da história é que devemos prestar atenção à duração da mamada. Porém, também preciso lembrá-la — mais uma vez — de que cada bebê é diferente. Alguns bebês mamam bem desde o início. Por exemplo, Sue me escreveu:

Minha filha tem 3 semanas e mama por apenas 5 minutos (em cada lado) de cada vez. Ela mama aproximadamente a cada 3 horas, mas me disseram que ela deveria estar mamando no mínimo por 10 minutos. Algum conselho sobre como prolongar a mamada?

Sua linda filhinha pode estar mamando de modo eficiente, Sue. Existe uma grande variação, desde folgados que querem ficar no seio por 45 minutos até crianças como a sua, que engolem rapidamente. O segredo é que ela O Choro

Para descobrir por que o bebê está angustiado, eu faço perguntas específicas sobre o choro.

Obviamente, há outras informações, como o peso no nascimento, os padrões alimentares, as atividades, os hábitos de sono — para descartar a hipótese de fome, cansaço, superestimula-

ção ou, o mais provável, uma combinação entre os três.

Geralmente, quando ele chora? Se é depois de mamar, provavelmente ele tem gases ou refluxo. Se ele chora sempre no mesmo horário todos os dias, pode ser cólica (se as outras duas condições forem descartadas). Se o choro é irregular e aleatório, pode ser o temperamento — certos tipos de bebês choram mais que outros.

Durante o choro, o que ele faz com o corpo? Se ele puxa os pés até o peito, provavelmente são gases. Se ele fica rígido e arqueia as costas, pode ser refluxo, mas também uma maneira de fechar-se para o mundo.

O que o acalma? Se arrotar ou fazer exercício de bicicleta com as pernas alivia o choro, provavelmente você o ajudou a passar uma bolha de gás. Se ele melhora quando está sentado ereto — no banco do carro ou na balança —, pode ser refluxo. O movimento, o som da água corrente ou o aspirador de pó podem distrair um bebê que tem cólica, mas freqüentemente não é possível fazer muito para consolar um bebê com esse problema.

111

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas fica 3 horas sem mamar: isso indica que não está “lanchando”. A menos que o peso esteja baixo, podemos presumir que ela consome leite suficiente para se manter (no entanto, eu recomendaria que ela parasse de trocar de seio

— veja a página 104).

É desnecessário dizer que as seis primeiras semanas são fundamentais para todos os bebês, mas podem ser particularmente difíceis se você

amamenta. Embora esses problemas possam continuar ou voltar mais tarde, você precisa corrigir a situação desde já.

Mamadas Dolorosas: Distúrbios Gástricos

Os bebês não são seres humanos completamente desenvolvidos — às vezes, o sistema digestivo precisa de um pouco de tempo para se desenvolver.

O pior aspecto de qualquer problema gastrointestinal é que ele desencadeia uma série de eventos e emoções que apenas pioram a situação e dificultam a convivência. Mamãe e Papai se sentem impotentes e ineptos, porque não conseguem descobrir o que está acontecendo. Começam a questionar as pró-

prias capacidades; além disso, essa insegurança afeta seu próprio comportamento. Eles ficam mais tensos e, durante a mamada, ficam preocupados e ansiosos.

Quando os pais me dizem que o bebê “Chora o tempo todo”, eu suspeito, em primeiro lugar, de algum tipo de problema gástrico: gases, refluxo (azia infantil) ou cólica (as duas condições anteriores são às vezes confundidas com a cólica). O sistema digestivo do bebê é muito imaturo. Ele recebeu alimento intravenoso por nove meses, e agora precisa alimentar-se independentemente — por isso as primeiras seis semanas podem ser difíceis.

Gases, refluxo e cólica são condições diferentes, mas os pais podem achar extremamente confuso diferenciá-las. Para piorar as coisas, os pediatras às vezes usam o termo genérico “cólica” para descrever os três; entre outros, o motivo é que os próprios pesquisadores ainda não concordaram em relação a uma descrição da cólica. A seguir, ofereço descrições que dão uma idéia geral: GASES

O QUE É: Ar engolido pelo bebê durante a mamada. Alguns bebês gostam da sensação de deglutir, e por isso engolem o ar mesmo quando não 112

A Dieta Líquida do Bebê

estão mamando. Os gases podem ser doloridos para o bebê, assim como para os adultos. Quando o ar fica aprisionado no intestino, ele causa dor porque o corpo não consegue processá-lo. O bebê precisa eliminar esse gás, através de flatulência ou do arroto.

O QUE EXAMINAR: Tente lembrar como é ter gases. O bebê provavelmente encosta as pernas no peito e contrai o rosto. O choro também tem uma altura e um tom definidos — o choro é intermitente, e ele parece ofegar como se estivesse a ponto de arrotar. Ele também pode rolar os olhos para cima, e sua expressão (entre os choros) se assemelha a um sorriso (por isso Vovó insiste que o primeiro sorriso do bebê é, na realidade, um sinal de gases).

O QUE FAZER: Ao fazer o bebê arrotar, esfregue o lado esquerdo do corpo dele de baixo para cima (a parte macia abaixo da costela esquerda, onde fica o estômago) usando a base do punho. Se isso não funcionar, pegue-o com os braços pendurados sobre o seu ombro e as pernas retas. Com isso, o ar pode seguir um caminho reto. Esfregue de baixo para cima, como se estivesse alisando um pedaço de papel de parede para retirar uma bolha de ar.

Além disso, o bebê também expela o gás quando está deitado de costas, com as pernas para cima e “pedalando” suavemente. Outra forma de incentivá-lo a passar o gás é segurá-lo e dar tapinhas nas nádegas, o que lhe dá uma idéia de onde deve concentrar sua força. Deite-o sobre o seu antebraço, voltado para baixo, e pressione suavemente o estômago dele com as palmas das mãos.

Ou então, dobre uma manta em uma faixa de 10 cm de largura para obter o mesmo resultado. Só não aperte muito.

REFLUXO

O QUE É: A azia do bebê, às vezes acompanhada pelo vômito. Em casos extremos, pode haver complicações, e o bebê regurgita um líquido

manchado de sangue. A azia é extremamente dolorida em adultos e pior ainda para os bebês, porque eles não sabem o que está acontecendo. Quando o bebê mama, o leite desce pela boca até o esôfago. Se o sistema digestivo estiver funcionando adequadamente, o esfíncter — o músculo que abre e fecha o estômago — permitirá que o leite entre e o manterá ali. Se o trato gastrointestinal estiver totalmente desenvolvido, existe um padrão de ritmo de deglutição e abertura e fechamento do esfíncter. No refluxo, o esfíncter 113

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas está imaturo e não fecha adequadamente depois de abrir. O leite não permanece no estômago e, para piorar, o ácido estomacal volta junto com ele, quei-mando o esôfago do bebê.

O QUE EXAMINAR: Quando ele cospe uma ou duas vezes, não fique alarmada. Todos os bebês têm refluxo de vez em quando, principalmente depois de mamar. Alguns são mais freqüentes, e outros são simplesmente mais sensíveis aos problemas digestivos. Quando eu suspeito de refluxo, pergunto: Ele estava sentado durante a gravidez? O cordão estava enrolado no pescoço dele durante o parto? Ele foi prematuro? Teve icterícia? Teve peso baixo no nascimento? A mãe fez cesariana? Os adultos ou os irmãos dele tiveram refluxo? Uma resposta positiva a qualquer uma dessas perguntas indica grande chance de refluxo.

Quando o reflexo está presente, o bebê tem problemas em mamar. Ele pode cuspir e engasgar, porque o esfíncter permanece fechado e impossibili-ta a passagem do leite. Ou então,

ele cospe e tem vômito projétil

alguns minutos depois de mamar,

É Mito

porque o esfíncter não fechou

depois que o leite desceu. Às vezes,
Se o bebê não estiver cuspiendo, ele não tem
ele cospe algo que parece um
refluxo.

O antigo diagnóstico de refluxo incluía cuspes
requeijão aguado até 1 hora depois
constantes e/ou vômito projétil. Agora, sabemos
de mamar, porque o estômago
que alguns bebês têm dor e esse tipo de problema, sofreu espasmos e o
que estava em
mas não esses sintomas. Devido a tal confusão, o cima volta e passa pelo
esôfago. Ou
refluxo ainda é confundido com cólica. Muitos
então, ele defeca de maneira explo—
pediatras modernos fornecem o diagnóstico de
siva. Como em um bebê com gases,
refluxo tanto quanto o de cólica, mas alguns médi-ele também pode
estar engolindo
cos antigos dizem sem pestanejar “é cólica” quan-o ar, mas no refluxo
essa deglutição
do o bebê chora sem motivo aparente (veja “cólí-

é acompanhada por um ruído

**ca”, página 116). Outros dizem que o refluxo é um curto. Os bebês com refluxo fre-tipo de cólica, e explicam que alguns casos de cóli-
qüentemente têm dificuldade em**

ca desaparecem “como em um passe de mágica”

arrotar. Outro sinal: ele só se sente

**perto dos 4 meses. Nessa época, o músculo esfínc-confortável quando
está ereto, senter começa a se desenvolver — quanto mais é**

usado, mais forte ele se torna —, e o bebê tem

tado ou no colo e apoiado sobre o

mais facilidade em mamar e digerir.

seu ombro. Qualquer tentativa de

deitá-lo resulta em choro histéri—

114

A Dieta Líquida do Bebê

**co. Aquela lampadazinha vermelha acende no meu cérebro quando a
mãe diz: “Ele fica feliz quando está sentado no balanço” ou “Ele só
consegue dormir no banco do carro”.**

**O ciclo vicioso do refluxo esofágico é que quanto mais tenso está o bebê,
e quanto mais ele chora, maiores são as chances de que ele sofra um
espasmo e o ácido suba pelo esôfago, trazendo novamente o
desconforto. Você experimenta todos os truques do livro e nada o
acalma; mas talvez esteja tentando os truques errados. Você o levanta e
deita para confortá-lo, o que ajuda o ácido a subir pelo estômago. Ou
então você pensa: “o problema é que ele precisa arrotar”, e por isso dá**

uns tapinhas nas costas dele — o que também empurra o ácido para cima, através do esfíncter subdesenvolvido. Ou às vezes você atribui o choro e o desconforto a outros problemas — cólica ou gases — sem perceber que ele tem azia, que requer um tipo de controle muito específico. Você fica confusa e abandona a rotina porque não consegue interpretar as dicas dele.

Nesse meio-tempo, o bebê está exausto. Ele está sempre com fome porque chora muito (isso consome muita energia), e então você o alimenta novamente. Mas ele já está desconfortável, talvez cuspidando um pouco, e o ciclo continua.

O QUE FAZER: Se o pediatra disser que é cólica, consiga uma segunda opinião — consulte um gastroenterologista pediátrico, principalmente se os adultos da sua família ou os seus outros filhos tiverem problemas gastroin-testinais. O refluxo é genético. Muitas vezes é suficiente obter um histórico médico e um exame completo para diagnosticar o problema. A maioria dos bebês é diagnosticada em testes de laboratório. Em casos extremos, ou se o médico acredita que possa haver complicações do refluxo, é possível fazer vários testes — radiografia com deglutição de bário, ultra-som, endoscopia ou estudo do pH do esôfago. O especialista determina se o bebê tem refluxo, analisa a severidade do problema e geralmente calcula quanto tempo o refluxo irá durar. E também fornece as medicações e diretrizes para controlá-lo.

O tratamento mais comum para o refluxo é a medicação: antiácidos e relaxantes para bebês. Cabe ao médico cuidar disso. Você também pode ajudar, em vez de levá-lo para passear de carro ou viciá-lo naquele bendito balanço mecânico:

Incline o colchão do berço. Eleve-o em um ângulo de 45 graus, usando uma almofada ou alguns livros — qualquer coisa, desde que a cabeça fique mais alta. Bebês com refluxo passam melhor quando estão inclinados e bem enrolados na manta.

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas

Não dê tapinhas no bebê ao fazê-lo arrotar. Com os tapinhas, ele pode vomitar ou começar a chorar, iniciando o ciclo vicioso. Em vez disso, esfregue-o suavemente em um movimento circular no lado esquerdo das costas.

Se você der tapinhas nas costas dele, que é onde se localiza o esôfago, isso irritará uma área já inflamada. Esfregue de baixo para cima com o braço do bebê reto sobre o seu ombro, formando uma passagem desobstruída até o esôfago. Se depois de 3 minutos ele não arrotar, pare de tentar. Se houver ar, ele começará a fazer manha. Levante-o com suavidade, e o ar provavelmente sairá.

Preste atenção nas mamadas. Evite alimentar o bebê em excesso ou rapidamente (é mais provável que isso ocorra na mamadeira). Se ele demora menos de 20 minutos para terminar a mamadeira, o orifício do bico pode estar muito grande. Substitua por um bico de liberação lenta. Se ele começa a fazer manha depois de mamar, use uma chupeta para acalmá-lo em vez de amamentá-lo novamente — o que apenas o deixaria mais angustiado.

Não tenha pressa para iniciar os alimentos sólidos. Alguns especialistas sugerem fornecer os alimentos sólidos antes dos 6 meses quando o bebê tem refluxo, mas eu discordo disso (consulte “Um conselho substancial”, página 146). Se você encher demais o estômago dele, a azia será ainda pior. Ele pára de mamar se sentir dor.

Tente ficar calma. O refluxo tende a melhorar perto dos 8 meses, quando o esfíncter está mais maduro e o bebê come mais alimentos sólidos. A maioria dos bebês supera o refluxo no primeiro ano; os casos mais graves podem continuar até os 2 anos, mas eles definitivamente são a minoria.

Nesses casos sérios, você deve apenas aceitar que o bebê não segue um padrão alimentar normal — pelo menos não por enquanto. Nesse meio-tempo, tome medidas para torná-lo mais confortável e saiba que, em algum momento, ele irá superar esse problema.

CÓLICA

O QUE É: Quando se trata de definir a cólica, nem mesmo os médicos concordam inteiramente uns com os outros. A maioria considera a cólica um grupo complexo de sintomas, caracterizado por choro alto, excessivo e inconsolável, que às vezes parece acompanhado por dor e irritabilidade. Alguns a consideram um termo genérico que abarca: *problemas digestivos* (alergias ali-116

A Dieta Líquida do Bebê

mentares, gases, refluxo), *problemas neurológicos* (hipersensibilidade ou temperamento com reações exageradas) e *condições ambientais desfavoráveis* (pais nervosos ou negligentes, tensão no lar). Os bebês diagnosticados com cólica podem ter qualquer uma dessas condições — ou todas —, mas nem todos têm cólica verdadeira, necessariamente. Alguns pediatras ainda utilizam a antiga regra 3/3/3: 3 horas de choro incessante, três dias por semana, por três semanas consecutivas, que estatisticamente somam cerca de 20% de todos os bebês. Barry Lester, pediatra, pesquisador de cólica e autor do livro *For Crying Out Loud*, considera a cólica “um distúrbio do choro”. Ele esclarece:

“Algo faz a criança chorar de maneira incomum e, seja o que for, também causa impacto no resto da família”. Lester concorda que apenas cerca de 10%

têm cólica verdadeira — episódios graves de choro alto que duram várias horas, freqüentemente no mesmo horário do dia e sem motivos aparentes.

Os bebês primogênitos parecem ser mais afetados pela cólica do que outras crianças. Ela geralmente começa dentro de dez dias a três

semanas após o nascimento, e dura até os 3 ou 4 meses de idade, e nesse momento desaparece sozinha.

O QUE EXAMINAR: Quando a mãe suspeita de que o bebê “tem cólica”, eu primeiro descarto as hipóteses de gases e refluxo. Embora sejam considerados subtipos de cólica, pelo menos é possível tomar medidas para aliviá-los, o que não podemos dizer da cólica. Uma diferença importante entre cólica e refluxo é que, apesar do choro, os bebês com cólica ganham peso, enquanto muitos bebês com refluxo perdem peso. Além disso, no refluxo o bebê tende a arquear as costas para trás durante o choro; nos gases, ele puxa as pernas para cima, e esses dois episódios geralmente ocorrem dentro de 1 hora ou menos após a última mamada; já a cólica não é necessariamente associada às mamadas. Alguns estudos sugerem que a cólica não tem nenhuma relação com a dor de estômago (embora a palavra *cólica* se origine do termo grego para cólon). Nesses casos, ela é provocada pela incapacidade do bebê de se acalmar enquanto lida com todos os fatores que bombar-deiam seus sentidos.

O QUE FAZER: O problema é que todos os bebês choram. Eles choram quando estão com fome ou chateados, ou quando você altera a sua rotina. Eu já ajudei a “curar” bebês com a suposta cólica colocando-os em uma rotina estruturada, ensinando os pais a interpretar suas dicas, modificando as técnicas de alimentação se necessário (trocando o bico se o bebê toma mama-117

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas deira, ou a posição do corpo do bebê durante a mamada, alterando o método de fazê-lo arrotar) e descartando a hipótese de alergia alimentar (trocando o leite industrializado). Mas nesses casos, obviamente não estávamos lidando com a cólica verdadeira.

O seu pediatra pode prescrever um sedativo leve (gotas narcóticas), aconselhar que se evite superestimular o bebê, ou sugerir vários truques, como deixar a torneira ligada, ligar o aspirador de pó ou um secador de cabelos para distrair o bebê. Alguns sugerem mamadas

mais freqüentes, algo que eu categoricamente *desaconselho*, porque se o problema estiver no sistema gástrico da criança, a alimentação excessiva o exacerbará. Quaisquer que sejam as sugestões, lembre-se de que a cólica verdadeira não tem “cura”.

Basicamente, você precisará esperar que ela passe. Alguns pais são mais aptos do que outros para essa espera. Se você não for uma mãe “confiante” (veja as páginas 70-73), o bebê com cólica poderá representar uma grande dificuldade. Nesse caso, recrute pessoas, consiga toda a ajuda que puder. Descanse bastante, para não atingir o seu próprio ponto de explosão.

6 Semanas a 4 Meses: Impulsos do Crescimento

Agora, você já superou grande parte das dificuldades iniciais da alimentação. O bebê é provavelmente mais constante, e já está comendo e dormindo melhor — a menos que seja incomodado por problemas intestinais ou seja muito sensível ao ambiente. Nesse caso, tomara que você já tenha aprendido a aceitar o temperamento da criança, e saiba interpretar suas dicas. Você também sabe qual é a melhor maneira de alimentá-la e mantê-la confortável depois das refeições, e também está usando o bom senso para facilitar a vida dela. Nesta fase, eu recebo variações das duas seguintes reclamações: *Não consigo fazer o bebê dormir por mais do que 3 ou 4 horas à noite.*

O bebê dormia 5 ou 6 horas durante a noite e agora acorda com mais freqüência, mas sempre em horários diferentes.

Os pais *pensam* que estão me telefonando para contar um problema de sono, mas, para sua surpresa, esses dois problemas relacionam-se à alimentação nesta fase. Na oitava semana, muitos bebês — pelo menos os *meus* — já dormem no mínimo 5 horas durante a noite, quando não 6. Naturalmente, isso 118

A Dieta Líquida do Bebê

também depende do peso no nascimento e do temperamento, mas depois de seis semanas o bebê deveria dormir várias horas à noite, pois foi incentivado a fazê-lo. Se o bebê já costumava dormir por períodos mais longos à noite, normalmente agora ele acorda devido ao *impulso do crescimento* — *um período que em geral dura um ou dois dias, e no qual o corpo do bebê exige alimento extra*. A velha Encantadora de Bebês tem alguns truques na manga para essas situações.

Se o seu bebê tem o tamanho médio ou é maior e nunca conseguiu dormir mais do que 3 ou 4 horas à noite, minha primeira pergunta é: Quantas sonecas ele tira e por quanto tempo dorme durante o dia? É possível que as sonecas diurnas estejam encurtando o sono noturno (um problema que eu abordo nas páginas 184-186, nas quais aconselho nunca deixar o bebê dormir por mais de 2 horas durante o dia). Porém, se as sonecas não são muito longas e a criança dorme por mais de 3 ou 4 horas durante a noite, provavelmente isso significa que ela precisa mamar mais durante o dia e estar com o estômago cheio quando vai para a cama. Se você ainda não o faz, sugiro que

“encha o tanque” (veja as páginas 96 e 204).

Na segunda situação (em que o bebê dormia por 5 ou 6 horas e agora acorda em horários diferentes), isso em geral significa que ele está passando por um impulso do crescimento. Esses impulsos ocorrem pela primeira vez entre a sexta e a oitava semana e se repetem, daí em diante, cerca de uma vez por mês ou a cada seis meses. O impulso que ocorre no quinto ou sexto mês de vida geralmente é um sinal de que chegou a hora de introduzir os alimentos sólidos.

Os impulsos do crescimento podem ocorrer mais cedo nos bebês maiores, o que pode causar grande confusão. A mãe me telefona e diz: “Meu bebê tem 4 meses, pesa 8 kg e mama apenas 226 g a cada mamada, mas ainda está acordando uma ou duas vezes à noite. Eu não deveria dar alimentos sólidos à noite”. Nesse caso, é necessário usar o bom senso. Você não pode dar mais líquido, e obviamente ele precisa de algo a mais que o sustente.

Os impulsos do crescimento em bebês amamentados não devem ser confundidos com o fato de o bebê não pegar o seio corretamente, ou com problemas com o suprimento da mãe — ambos também causam o despertar noturno, mas em geral isso acontece antes da sexta semana. A pergunta que me ajuda a descobrir se o bebê passa por um impulso do crescimento é: Ele acorda no mesmo horário todas as noites, ou o padrão do despertar é irregular? Se for irregular, geralmente é um caso de impulso do crescimento. Este e-mail mostra um quadro típico:

119

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas Eu acabo de incluir Olívia, de 7 meses, no E.A.S.Y e ela o aceitou muito bem. Mas desde que começamos, o sono noturno tornou-se irregular. Antes, ela acordava às 2:45. Ultimamente ela parece inconstante, apesar de mamar e dormir aproximadamente no mesmo horário todos os dias. Nós fizemos um diário e não encontramos diferenças no que fazemos à noite que poderiam levá-la a acordar à 1:00 em alguns dias e às 4:30 em outros. O que fazer para ajudá-la a dormir melhor, pelo menos até às 2:45, como antes?

Em um caso como o de Olívia, eu não tive dúvida de que se tratava de um impulso do crescimento, porque antes ela dormia e comia muito bem e os pais parecem tê-la colocado instintivamente em uma rotina. Outra dica foi que geralmente ela acordava às 2:45, e a mãe fez a seguinte observação:

“Desde que começamos, o sono noturno tornou-se *irregular* (ênfase minha)”.

Uma vez que o fato de ela despertar coincidiu com a implantação do E.A.S.Y., naturalmente os pais presumiram que os repentinos distúrbios do sono tinham algo a ver com a nova rotina. Na realidade, o bebê estava apenas com fome.

Mamãe e Papai não conseguem descobrir o que *eles* estão fazendo de errado porque esta é uma mudança que está acontecendo no organismo

de Olívia!

Digamos que estejamos falando de um bebê que nunca dormiu bem e que ainda acorda duas vezes à noite. Ele também pode estar passando por um impulso do crescimento, mas já está criando um péssimo hábito de sono, e mamãe e papai o reforçam, alimentando-o quando acorda. Como saber a diferença? A dica é o padrão do despertar: em geral, as crianças que adquiriram o hábito acordam sempre no mesmo horário à noite — até seria possí-

vel ajustar o relógio por elas. Os bebês que acordam de maneira irregular estão geralmente com fome. Porém, a melhor dica é a ingestão: Quando a mãe tenta alimentar a criança, ela toma toda a mamadeira porque o corpo precisa de alimento extra (se estiver passando por um impulso do crescimento); se ela mamar apenas alguns gramas, isso é evidência bastante conclusiva de que lidamos com um padrão de sono, não com um bebê faminto (nas páginas 199-200, saiba mais sobre o despertar habitual).

A prescrição para o impulso do crescimento é sempre a mesma: aumentar a ingestão durante o dia; e se ainda não o fez, adicionar uma refeição dos sonhos à noite. Com os bebês que tomam mamadeira, aumentamos em 28 g o leite industrializado oferecido durante o dia. Com os bebês amamentados 120

A Dieta Líquida do Bebê

é um pouco mais difícil, porque você aumenta o *tempo* da mamada e não a quantia. Portanto, se o bebê estiver em uma rotina de 3 horas, reduza-a para uma rotina de 2h30min. Com um bebê maior que está em uma rotina “4/4”

(páginas 33-34), você precisa voltar a alimentá-lo a cada 3 horas ou 3h30min.

Algumas mães se confundem com esse conselho, como Joanie, uma mãe da Flórida que me contou: “Parece que estamos dando um passo para

trás.

Finalmente eu o coloquei na rotina de 4 horas”. Expliquei que essa medida é *temporária*. Com mamadas mais freqüentes, o corpo da mãe sabe que precisa fabricar mais leite para Matthew, de 4 meses, e em alguns dias ela produzirá leite suficiente para satisfazer as necessidades dele.

Os impulsos do crescimento podem interromper a rotina do bebê na hora de dormir, no meio da noite ou quando você o coloca para tirar uma soneca. Mesmo os pais cientes de que os impulsos de crescimento ocorrem periodicamente podem não perceber que um suposto problema de sono ou um grave caso de fobia ao berço é causado, na realidade, pela alimentação.

Uma mãe, cujo filho tinha 6 semanas de idade, havia trabalhado no método E.A.S.Y. por três dias. Nos primeiros dois dias, ela escreveu, “funcionou como que por encanto. Seguimos a rotina e eu orgulhosa de David, que sempre adormecia no berço (com a ajuda da chupeta). No entanto, hoje (o terceiro dia) ele chorou muito desde o momento em que entramos no quarto e começamos a nossa rotina antes da soneca. Ele também tem mamado com mais freqüência desde a noite passada, e eu suspeito que esteja passando por um impulso do crescimento. Essa resistência ao berço pode ser relacionada com um impulso do crescimento?”

Sim, claro. O pequeno David está dizendo (através de suas lágrimas):

“Eu não quero ir dormir. Eu quero mais leite. Então, alimente-me”. Se não for alimentado, começará a associar a fome ao berço. Os bebês são criaturas primitivas, mas também aprendem rapidamente por associação. Se você fosse mandada para o quarto antes de terminar o jantar, há uma boa chance de que não iria querer ficar ali! Você veria o quarto como um lugar desagradável.

Se o bebê resiste à refeição dos sonhos, você pode reavaliar como o está alimentando durante o dia. Eu cuidei de um menininho, o Christian,

que tinha nove semanas e não mamava às 23:00, por mais que eu e sua mãe tentássemos. Durante semanas, Mamãe o alimentava às 17:00 e às 20:00 e então tentava uma nova mamada às 23:00, apenas 3 horas depois. Christian já pesava quase 4 kg naquela fase, portanto não era surpresa que ele não tivesse fome 121

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas às 23:00. Mas então, acordava à 1:00 com fome. Decidimos ajustar as mamadas anteriores. Demos apenas 56 g às 17:00 em vez das 198 g que ele geralmente tomava; mudamos a mamada das 20:00 para as 19:00, e demos apenas 170 g, em vez dos 226 g usuais. Em outras palavras, tiramos no total 198 g das mamadas da tarde. Ele fazia uma atividade depois — o banho — e no momento em que era massageado, enrolado na manta e colocado na cama, já estava bem cansado. Então transferimos a mamada para às 23:00, e agora já se passavam 4 horas entre as mamadas da tarde; note bem — Chris tomou 226 g às 23:00. Nesse ponto, também percebemos que ele precisava mamar mais durante o dia, por isso colocamos mais 28 g na mamadeira. A partir de então, ele dormiu a noite toda desde a refeição dos sonhos até às 6:30 da manhã.

Lembre-se de que a refeição dos sonhos nunca deve ser depois das 23:00.

Do contrário você divide a noite — exatamente o que tentamos evitar: se ele mamar durante a noite, mamará menos durante o dia e criará o hábito de acordar à noite com fome. Isso é um passo para trás. Não queremos incluir o bebê em uma rotina que fizemos com uma criança de 6 semanas.

Alerta nas Trincheiras

Muito Tarde para a Refeição dos Sonhos

Janet me ligou porque seu filho acordava às 4:30 ou 5:00 todas as manhãs. “Mas estou dando a refeição dos sonhos”, ela insistia. O problema era que ela alimentava Kevin, de 4

meses, entre meia-noite e 1:00. Nessa idade e com o tamanho dele (3,5 kg no nascimento), deveria estar dormindo pelo menos 5 ou 6 horas durante a noite. Porém, Janet comprometia o sono dele acidentalmente com uma refeição dos sonhos muito tardia; assim, ele dormia de maneira irregular. Afinal, os padrões do sono do bebê são afetados como os nossos seriam, se estivéssemos perturbadas ou cansadas. Quando estamos cansadas mas ficamos acordadas, depois não dormimos bem, e é mais provável que fiquemos virando na cama. Então, para piorar as coisas, Janet o alimentava quando ele acordava de madrugada, o que apenas reforçou esse *hábito* de acordar cedo. (Lembre-se: acordar sempre no mesmo horário é um padrão; acordar esporadicamente é fome). Eu sugeri que ela mudasse gradualmente a refeição dos sonhos para as 22:00 ou 22:30, mas não o alimentasse mais quando ele acordasse (veja mais sobre isso no Capítulo 5, páginas 207-208). Além disso, ela deveria dar um pouco mais de leite durante o dia, adicionando 28 g a cada mamadeira diurna.

122

A Dieta Líquida do Bebê

4 a 6 Meses: Padrões Alimentares de um Adulto

Esta é uma fase de relativa calma no departamento alimentar — isto é, se o bebê estiver em uma rotina estruturada. Do contrário, você ainda terá alguns dos problemas que surgiram em fases anteriores, porém agora será mais difícil controlá-los. A criança ainda chora na ocasião das mamadas, porém, dependendo do temperamento (e de como você responde), provavelmente o bebê já terá um tom menos desesperado. Alguns bebês até brincam sozinhos pela manhã, em vez de acordar os pais com o berro “Alimente-me!”

Abaixo, seguem-se as reclamações mais comuns desta fase. Elas podem parecer diferentes, mas são resolvidas estabelecendo uma rotina (ou refinando) e ajudando os pais a ver que o filho está crescendo e mudando.

O bebê nunca mama no mesmo horário do dia.

O bebê termina de mamar tão rapidamente que eu acho que ela não está mamando o suficiente. Isso também a tira do cronograma.

O bebê não parece interessado em comer. Os horários das refeições se transformaram em obrigações.

Eu aposto que você é capaz de adivinhar a primeira pergunta que eu faço à cliente que me apresenta uma das preocupações acima: O bebê está em uma rotina estruturada? Se a resposta for negativa — e geralmente é, quando os pais dizem que o bebê nunca come no mesmo horário todos os dias —, você não poderá culpar o bebê por seus problemas alimentares. Os adultos deveriam ter organizado o dia dele. Obviamente, uma certa variação na rotina diária é normal. Porém, se o bebê está sempre comendo aleatoriamente e o tempo todo, eu aposto que ele nunca dorme bem. Ele precisa de uma rotina estruturada (consulte “Começando o E.A.S.Y. aos 4 meses ou mais”, páginas 40 a 47).

Se o cliente insiste que o bebê tem uma rotina, minha próxima pergunta é: De quanto tempo são os intervalos entre as mamadas? Se ela mama a cada 2 horas, eu sei que o problema são os “lanches” que ela faz, porque nenhum bebê de 4 meses ou mais precisa mamar com tanta frequência. Esse era o problema de Maura. Com quase 5 meses, ela ainda mamava a cada 2

horas, mesmo durante a noite. Uma amiga sugeriu colocar cereais na mamadeira de Maura, “para ajudá-la a dormir a noite toda” — uma história para boi dormir, se é que isso existe (veja “É Mito”, página 147). Como Maura 123

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas nunca havia comido alimentos sólidos, isso apenas a deixou constipada, e ela ainda acordava querendo o seio de Mamãe. Em vez disso, eu aconselhei os pais, Jessica e Bill, a “encher o tanque” de Maura às 18:00, 20:00 e 22:00 e não alimentá-la durante a noite — de maneira nenhuma.

Afinal, Maura não era mais um bebezinho. Ela já era uma criança cujos pais haviam ensinado acidentalmente a fazer “lanches”. Na primeira noite, obviamente ela acordou chorando várias vezes entre 22:00 e 5:00, mas Jessica e Bill se mantiveram firmes. Papai usou o meu método P.U./P.D. (Pegar no Colo e Colocar no Berço, Capítulo 6) para colocar Maura de volta para dormir a cada vez que ela acordava. Foi uma noite muito difícil para os três, principalmente Mamãe, pois achou que o bebê estava passando fome por sua culpa. Jessica já notou uma diferença pela manhã, porque, pela primeira vez em um longo período, Maura mamou durante 30 minutos às 5:00. No restante do dia, Maura também mamou bastante, e a cada 4 horas. A segunda noite foi um pouco melhor.

Maura acordou duas vezes, Papai a colocou de volta para dormir e na manhã seguinte ela acordou às 6:00. Desde então, ela vem seguindo a rotina. Sugeri que os pais oferecessem uma refeição dos sonhos até os 6 meses, quando fizeram a transição para os alimentos sólidos.

Se nesta fase o bebê ainda mama a cada três horas, ele pode não estar

“fazendo lanches”, mas eu suspeito que os pais estão tentando mantê-lo em um plano alimentar criado para uma criança menor. Eles precisam prolongar os intervalos entre as mamadas para 4 horas, mas é necessário fazê-lo de modo gradual. É injusto fazer que um bebê tão novo espere mais 1 hora entre as mamadas. Portanto, você prolonga os intervalos em 15 minutos por dia, por um período de quatro dias. No entanto, a melhor vantagem desta faixa etária é que é mais fácil controlar o bebê. Ele se diverte com brinquedos e caretas ou uma caminhada no parque, e não apenas com a chupeta, algo que você usa com bebês menores para atrasar as mamadas.

Da mesma forma, os pais que se preocupam porque o bebê termina de mamar “muito rápido” também podem estar esquecendo que ele cresceu. Os bebês alimentam-se com mais eficiência nesta idade. Portanto, é possível que o bebê esteja mamando o suficiente, mas demore menos. Isso, obviamente, depende de ele estar tomando o leite

materno (que medimos em tempo) ou o industrializado (medido em gramas).

**Se ele toma leite industrializado, basta verificar se ele está mamando o suficiente, medindo os gramas. Mantenha um diário por alguns dias.
Ele 124**

A Dieta Líquida do Bebê

deve tomar entre 141 e 226 g por mamada, a cada 4 horas. Incluindo a refeição dos Muito Magro —

sonhos à noite, ele tomará um total de

ou Apenas Mais Ativo?

750 g a 1,07 litro por dia.

Se o bebê foi amamentado, nesta fase

Com frequência, quando os bebês come-

çam a se locomover, eles também se tornam

as mamadas devem demorar apenas cerca

menos interessados em mamar. Muitos

de 20 minutos, porque agora ele é capaz

também começam a emagrecer, devido ao

de engolir em menos tempo os mesmos

aumento da atividade. A gordura desapare—

141 a 170 g de leite materno, que antes

ce e eles parecem mais com crianças maio—
demorava 45 minutos para terminar. Se
res. Dependendo do físico da sua filha, que
você quiser ter certeza, no entanto, faça
ela herdou de você, aquela fofíssima barri—
um bombeamento (páginas 106-107).

guinha do Buda torna-se menos óbvia.

Nesta fase, geralmente o suprimento de

Desde que ela esteja saudável, não se inco—
leite não é o problema.

mode. Se estiver preocupada, consulte o

Em todo caso, quando o bebê se apro—
pediatra.

xima da marca dos 6 meses, chega a hora

de introduzir os alimentos sólidos, porque ele se locomove muito e
precisa de algo a mais que o líquido para sustentar suas atividades
(veja o Capítulo 4).

Quanto ao bebê que “não parece interessado” nas mamadas, isso é
normal. Entre 4 e 6 meses, o bebê dá um salto gigantesco no que se
refere ao desenvolvimento. Ele se torna mais curioso e se locomove
mais nesta fase.

Embora coma com eficiência, ficar sentado durante a alimentação é algo muito tedioso, comparado com as maravilhas do mundo que o cerca. Antes, o seio ou a mamadeira bastavam para contentá-lo. Ele olhava o móbil sobre o berço durante a mamada, mas isso já não é mais novidade. Agora ele vira a cabeça e tenta alcançar as coisas, e por isso comer não é necessariamente a prioridade máxima. Haverá uma ou duas semanas em que ele estará absolutamente impossível e rebelde. Tome algumas atitudes pró-ativas.

Alimente-o em uma área relativamente livre de distrações. Prenda o braço da criança sob você, para que ela não comece a brincar. Se ela for muito ativa, enrole-a parcialmente nas roupas, para reduzir seus movimentos.

Coloque um pedaço de tecido bem colorido e estampado sobre o seu ombro, para que o bebê tenha algo novo para olhar. Às vezes (é preciso admitir), a única coisa que se pode fazer é esperar a fase passar — e observar surpresa aquela “pessoinha” que o bebê está se tornando.

125

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas 6 a 9 Meses e Além: os Perigos da Paternidade Acidental Os passos são gigantescos! Agora o bebê está a ponto de entrar no mundo real, pelo menos no que se refere à alimentação. Bem, quase. Embora algumas preocupações nesta fase se voltem para a ingestão de líquidos — muitas delas, problemas que não foram tratados com êxito nas fases anteriores —, o lugar de destaque passa a ser ocupado pela Comida de Gente Grande. A dieta líquida não é mais suficiente. Agora, o bebê aprenderá a engolir purê e depois pequenos pedacinhos, e finalmente todos os alimentos que você consome (no próximo capítulo, você encontrará tudo o que precisa saber sobre essa transição).

Eu também sugiro eliminar a refeição dos sonhos perto dos 7 meses (veja o quadro abaixo), à medida que o bebê começar a ingerir alimentos sólidos. Se você continuar com essa refeição, trabalhará

contra a introdução dos alimentos sólidos — para cada 28 g de líquido extra que o bebê tomar, ele deixará de ingerir 28 g de alimento sólido. No entanto, como o quadro indica, quando você remove a refeição dos sonhos precisa adicionar a mesma quantia de gramas à alimentação diurna. Do contrário, o bebê acordará à noite.

Como Eliminar as Refeições dos Sonhos?

O processo de eliminação da refeição dos sonhos — geralmente perto dos 7 meses — deve ser feito em incrementos de três dias para garantir que o bebê consiga passar o dia com a mesma ingestão, após a eliminação dessa refeição noturna: *Dia 1:* Acrescente 28 g à primeira mamada do dia e tire 28 g da refeição dos sonhos nessa noite. Se você amamenta, volte à refeição robusta para ingerir mais calorias. Forneça a refeição dos sonhos (agora com 28 g a menos) meia hora mais cedo, às 22:30 em vez de 23:00.

***Dia 4:* Acrescente 28 g à primeira mamada e 28 g à segunda, e retire 56 g da refeição dos sonhos. Forneça a refeição dos sonhos (com 56 g a menos) às 22:00.**

***Dia 7:* Acrescente 28 g à primeira mamada, à segunda e à terceira, retirando 84 g da refeição dos sonhos, e forneça-a às 21:30.**

***Dias 10* (refeição dos sonhos às 21 horas), *14* (20:30), *17* (20:00) e *20* (19:30). A cada três dias, acrescente gramas durante o dia e retire a mesma quantia da refeição dos sonhos. Você terminará com uma refeição às 19:30, composta apenas de alguns gramas.**

126

A Dieta Líquida do Bebê

As outras reclamações comuns desta fase são:

Meu bebê ainda acorda à noite com fome.

Estou tentando introduzir a mamadeira, mas o bebê a rejeita.

O bebê usa o copinho infantil, mas não toma leite, apenas água ou suco.

Como muitos problemas que surgem depois da marca dos 6 meses, provavelmente estes resultam da paternidade acidental. Os pais não come-

çaram como desejavam continuar. Ou então, não planejaram com antecedência.

Vamos analisar a primeira reclamação: Quando o bebê ainda acorda pedindo comida aos 6 meses — já vi isso acontecer com crianças de até 19

meses —, é porque os pais responderam aos primeiros episódios do despertar noturno com uma mamada, mesmo que a criança tenha mamado apenas alguns gramas. Como já observei, quando os bebês despertam em diferentes horários da noite, em geral a causa é a fome. Aos 6 meses eu raramente vejo isso, exceto durante os impulsos do crescimento, ou quando chega a hora de introduzir os sólidos. Porém, quando eles acordam sempre no mesmo horá-

rio, geralmente a causa é a paternidade acidental. Não é difícil transformar um bebê de 6 meses ou mais em um adepto de lanches, se ele começa a acordar no meio da noite e você dá uma mamadeira ou o seio. Nesses casos, as crianças são inadvertidamente ensinadas a fazer lanches a noite toda, e isso naturalmente afeta o apetite durante o dia, mas na realidade este é um problema de sono e não alimentar. Em vez de alimentá-lo, você deve acalmá-lo usando o meu método P.U./P.D. (Pegar no Colo e Colocar no Berço; veja o Capítulo 6). A boa notícia? Os bebês mais velhos perdem esse hábito com mais facilidade porque já têm gordura suficiente no corpo para os intervalos entre as mamadas.

A segunda e a terceira reclamação também se devem à paternidade acidental. Como você sabe, eu sugiro que os pais introduzam a mamadeira já na segunda semana (veja o quadro da página 110).

Devido a inúmeros motivos — um conselho de amigos, algo que leram —, alguns pais acham que é

“muito cedo”. Então, depois de três, seis ou dez meses, eu recebo telefonemas de pessoas descontroladas: “Sou uma prisioneira, porque ninguém mais pode alimentá-lo”, ou “Eu preciso voltar a trabalhar em uma semana e acho que ela vai passar fome” ou “Meu marido acha que a nossa filha o odeia, por-127

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas que ela chora se ele tenta oferecer a mamadeira”. Era isso que minha avó queria dizer com “comece como deseja continuar”. Isso acontece quando a mãe não se pergunta: “Como eu quero que seja a minha vida daqui a alguns meses? Estou disposta a ser a *única* pessoa da casa — do mundo — a alimentar esse bebê até que ele comece a usar o copinho infantil?” Do contrá-

rio, a mãe poderá enfrentar problemas enormes.

O mesmo ocorre com a transição para o copinho infantil. Essa situação é comum: a mãe apresenta ao bebê este método, parecido com o usado pelos adultos, mas fornece algo que não é o leite materno ou industrializado.

Freqüentemente ela usa o suco, porque acredita que o bebê ficará mais disposto a beber aquele líquido doce, e de sabor diferente, do que o velho e tedioso leite. Outras usam a água, porque ficam preocupadas em acrescentar açúcar à dieta do bebê (e eu concordo). Bem, os bebês são como os cachorros de Pavlov. Então, depois de alguns meses saboreando aquele “outro líquido”, quando a mãe tenta dar o leite ele faz uma carinha que significa: “Ei, Mamãe, que negócio é esse? Eu não bebo isso *aqui*”. E se recusa categoricamente a beber (veja nas páginas 135-136 o que fazer).

Se você pôde ler este livro antes de seguir um desses caminhos errados, ótimo. Informe às outras mães todas essas armadilhas. Se já havia

caído numa dessas armadilhas, continue lendo. Haverá um pouco de luta, mas nem tudo está perdido.

Do Seio à Mamadeira: Os Primeiros Passos do Desmame Dois fatores influenciam o que acontece quando você tenta introduzir a mamadeira: a reação do bebê e a sua, o impacto na sua mente e no seu corpo.

Talvez você queira introduzir a mamadeira porque está pronta para desmamar o bebê totalmente, ou quer facilitar a vida e então substituirá uma ou mais sessões de amamentação pelas mamadeiras. De qualquer forma, você tem dois fatores para ponderar. Quanto mais velho o bebê, é mais difícil acostumá-lo à mamadeira se antes ele era exclusivamente amamentado.

Porém, quando o bebê é mais velho, o corpo da mãe se adapta com mais facilidade às mudanças, porque o leite seca rapidamente (veja o quadro da página 129). Ao mesmo tempo, no entanto, muitas mães têm uma forte reação emocional à redução na amamentação e, sobretudo, à sua eliminação completa.

128

A Dieta Líquida do Bebê

Portanto, vamos primeiro analisar o bebê. O procedimento é igual, mesmo que ele tenha tomado apenas uma mamadeira na vida e já tenha esquecido como é; ou mesmo que nunca a tenha tomado. Eu recebo centenas de e-mails e telefonemas de mães que lutam com esses dois problemas. Eis aqui uma mensagem de minha página na internet:

Olá! Tenho um menininho de 6 meses. Alguém teria algum conselho sobre como introduzir a mamadeira? Eu não quero parar de amamentar, mas preciso de um descanso. Ele não aceita a mamadeira; já estamos tentando no mínimo há 12 semanas. Já tentei de quase tudo, copos, mamadeira, leite materno, leite industrializado etc.

Doze semanas! Haja persistência, frustração e persuasão (da mãe e do bebê). Obviamente, esta mãe não está com pressa. Imagine se ela precisasse voltar a trabalhar, como acontece com muitas! Por exemplo, eu lembro da mãe de Bart, Gail, que amamentou o filho nos primeiros três meses e depois Desacostumando da Amamentação

Como a Mamãe Pode Fazer?

Se você quer parar de amamentar ou apenas diminuir um pouco a amamentação, existe a preocupação de como ficará o seio quando decidir pular a primeira mamada. O plano abaixo presume que o bebê esteja disposto a tomar a mamadeira e que você continuará amamentando apenas duas vezes por dia, pela manhã e depois do trabalho. Se você deseja parar definitivamente, basta eliminar as mamadas. O seu corpo irá cooperar, mas você precisa ajudá-lo.

***Bombeie em vez de simplesmente pular as mamadas.* Para evitar empedramento, continue amamentando o bebê pela manhã e na hora escolhida para a segunda mamada, nos próximos doze dias. Durante o dia, bombeie nos horários das mamadas normais. Bombeie durante 15 minutos por sessão pelos primeiros três dias. No 4º ao 6º dia, bombeie apenas 10 minutos; no 7º e no 9º, 5 minutos; e no 10º ao 12º, apenas 2 ou 3 minutos. Até lá, os seios se encherão apenas antes das duas mamadas, e você não precisará mais bombear.**

***Use um sutiã com boa sustentação durante as mamadas:* Um sutiã esportivo bem ajustado ajuda o corpo a reabsorver o leite.**

***Faça de 3 a 5 séries de exercícios diários elevando os braços.* Se sentir dor, tome um parace-tamol a cada 4 a 6 horas. O empedramento é raro quando o bebê tem 8 meses ou mais; a produção do leite pára mais rapidamente, digamos, aos três meses.**

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas me telefonou: “Volto a trabalhar em três semanas, e gostaria de amamentar pela manhã, no final da tarde e à noite, e então usar mamadeiras com leite industrializado nas outras mamadas”.

Se você estiver trocando para a mamadeira e planeja não amamentar mais, ou se quer apenas amamentar algumas vezes por dia, meu conselho é: esteja realmente pronta, mantenha o curso e prepare-se para ter dificuldades por um ou dois dias. Obviamente, se o bebê tem 6 meses ou mais, pense em ir direto ao copinho infantil e pular a mamadeira. Porém, caso você decida ir em frente...

Encontre um tipo de bico que seja semelhante ao seu mamilo. Algumas supostas especialistas da amamentação alertam sobre a “Confusão do mamilo” e a utilizam como motivo para não oferecer a mamadeira antes dos 3 ou 6 meses de idade (dependendo do livro que você ler). Os bebês poderiam até se confundir com o *fluxo*, mas não com o bico. Escolha um tipo, e se o bebê Muito Grande para a Mamadeira?

As mães são geralmente aconselhadas a se livrar da mamadeira perto de 1 ano ou 18 meses no máximo; mas acredito que 2 anos é bastante tempo. Não é o fim do mundo se o bebê ainda fica alguns minutos no berço com a mamadeira para sugar, no colo de Mamãe ou Papai.

Se não foram influenciadas, muitas crianças desistem voluntariamente da mamadeira aos 2

anos. Quando querem permanecer por mais tempo, em geral isso ocorre porque se acostumaram a usá-la como chupeta — por exemplo, Mamãe a oferece para que ele fique quietinho no shopping, Papai a enfia na boca dele para evitar um escândalo na frente da empresa. Os pais podem usar a mamadeira nos horários de soneca ou de sono noturno. Alguns pais deixam a mamadeira no berço da criança, esperando ter uma horinha a mais de sono; isso não apenas forma maus hábitos, mas também é perigoso. A criança pode engasgar. Além

disso, quando ela toma a mamadeira a noite inteira, se enche de líquido e come menos alimentos sólidos.

Se a criança tem 2 anos ou mais e ainda anda por aí com uma mamadeira, é hora de intervir:

- Estabeleça regras básicas para tomar a mamadeira: apenas para dormir, ou apenas no quarto.**
- Leve sempre alguns lanchinhos para não depender da mamadeira, ou encontre outra maneira de lidar com os escândalos (veja o Capítulo 8).**
- Acabe com a atração da mamadeira. Corte uma fenda no bico, com cerca de 3 a 5 mm de comprimento. Espere quatro dias e abra outra fenda, fazendo um X. Depois de mais uma semana, corte os dois primeiros e depois todos os quatro triângulos. Depois de um tempo, você terá uma abertura quadrada enorme e a criança perderá o interesse.**

130

A Dieta Líquida do Bebê

aceitá-lo, não troque. Isso é suficiente para adaptá-lo à mamadeira; não é necessário ficar experimentando diferentes tipos de bicos — a menos que o bebê engasgue, cuspa ou tenha náusea. Nesse caso, compre um bico de liberação lenta, especialmente desenvolvido para reagir à sucção, em vez dos tipos convencionais que gotejam na boca mesmo que o bebê pare de sugar.

Introduza a mamadeira na primeira mamada do dia, quando o bebê está com mais fome. Eu discordo das pessoas que sugerem começar quando o bebê não está com fome. Qual é o incentivo para aceitar a mamadeira, se não a fome? Você ficará ansiosa e o bebê será resistente.

Nunca force a mamadeira. Considere o ponto de vista do bebê. Imagine como é estar acostumado a sugar uma carne humana quentinha e, de repente, precisar usar um bico de borracha pela primeira vez. Para torná-lo mais agradável (ou pelo menos tornar sua temperatura mais parecida com a temperatura corporal), coloque-o sob água quente. Empurre-o na boca do bebê suavemente e esfregue-o no lábio inferior dele, estimulando o reflexo de suc-

ção. Se ele não aceitá-lo dentro de 5 minutos, pare ou ele criará aversão.

Esperre 1 hora e tente novamente.

Tente de hora em hora no primeiro dia. Seja persistente. Qualquer mãe que diga que está tentando há 12 semanas, ou até mesmo 4 semanas, não está realmente tentando. É provável que ela se esforce por um dia ou dois — para não dizer por alguns minutos —, e depois deixe de tentar. Então, ela começa a se sentir desamparada, ou então fica preocupada em deixar o bebê com a babá. Então, tenta novamente. Se ela não assumir o compromisso de tentar todos os dias, provavelmente não alcançará resultados.

Deixe Papai, Vovó, uma amiga ou a babá experimentar, mas apenas no começo. Alguns bebês tomam a mamadeira oferecida por outras pessoas, mas a recusam totalmente quando a mãe a oferece. Essa é uma boa forma de iniciar, mas não é algo que você deseja incentivar. A idéia de dar a mamadeira é ter flexibilidade. Digamos que você saia com o bebê e não queira amamentar.

Você não irá telefonar para Papai ou para Vovó a cada mamada. Depois que ele estiver acostumado à mamadeira, você também deve oferecê-la.

Esperre — e esteja disposta a eliminar — uma greve de fome. Se o bebê recusa a mamadeira, não ofereça o seio. Eu prometo que seu filho não morrerá de fome, pois é isso que as mães temem. A maioria dos bebês

toma pelo menos 28 ou 56 g depois de 3 ou 4 horas sem mamar no seio. Eu já vi bebês recusarem a mamadeira o dia todo, mantendo-se firmes até Mamãe chegar 131

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas em casa; mas trata-se de exceções (aliás, eles não morreram de fome). Se você for persistente, o trauma da introdução da mamadeira terminará em 24 horas.

Alguns bebês mais velhos, especialmente os do tipo Irritável, podem persistir por até 2 ou 3 dias.

Daí em diante, sempre forneça uma mamadeira pelo menos uma vez por

dia. Um erro comum é não manter pelo menos uma mamadeira por dia. Os bebês sempre voltam ao método original de alimentação.

Suponhamos que o bebê mame no seio, e que a mãe precise ficar no hospital por uma semana; se ele for amamentado com a mamadeira durante esse período, ele saberá como recomeçar. Embora seja menos comum, se o bebê começa a usar a mamadeira e então Mamãe decide amamentá-lo, ele sempre se sentirá à vontade também com a mamadeira. Porém, ele esquecerá desse segundo método (que foi ensinado) se você não o mantiver. Todo o tempo, as mães me dizem: “Meu bebê já tomou mamadeira, mas parece ter esquecido”. É claro que ele esqueceu — isso já faz muito tempo. Nesses casos a mãe precisa recomeçar, usando o método acima para *re* introduzir a mamadeira.

Alerta nas Trincheiras

Fazendo a Transição

Janna, uma produtora de televisão com a qual trabalhei, saía do trabalho todos os dias e dirigia 16 km só para alimentar seu bebê de 7 meses, Justin. A situação dela era angustiante, porque agora realmente precisava da flexibilidade da mamadeira. Seguindo a minha sugestão, ela começou a amamentá-lo antes de sair para o trabalho, e a deixar uma mamadeira com leite bombeado para que a babá oferecesse a

mamada do meio-dia. Porém, Justin se recusou e entrou em greve de fome. A cada vez que Janna telefonava para casa a fim de saber como as coisas estavam, ela ouvia Justin chorando. “Eu achei que ele estivesse morrendo de fome.

Aquele foi o pior dia da minha vida”. Quando Janna entrou pela porta às 16:00 naquele dia, Justin ainda estava gritando, porque queria mamar. Ela lhe ofereceu uma mamadeira, e quando ele recomeçou o escândalo, ela disse calmamente “Tudo bem, então você não está com fome”.

Às 18:00, ele estava disposto a aceitar a mamadeira. Janna me telefonou depois e disse “Eu gostaria de amamentá-lo hoje à noite”. “Não faça isso”, enfatizei, “A menos que você queira outra greve de fome amanhã”. Eu recomendei que ela mantivesse as mamadeiras durante dois dias e, depois de 48 horas, o amamentasse na hora de dormir.

132

A Dieta Líquida do Bebê

“Mas o Meu Bebê...”: Sensação de Perda e Culpa das Mães, Devido ao Desmame

Este é outro conselho que sempre dou, nas etapas iniciais do desmame: esteja certa de que *quer* introduzir a mamadeira. No caso de Janna (veja o quadro na página anterior), por exemplo, o medo de Justin passar fome não era apenas referente ao seu bem-estar físico. Ela se sentia culpada por causar

“sofrimento” a ele e, eu poderia acrescentar, tinha dúvidas quanto ao processo. Muitas mães que amamentam sentem-se divididas quando começam a dar a mamadeira ao bebê.

A amamentação pode ser uma experiência muito emocional, principalmente quando a mãe decide que quer sua vida de volta. Hoje

em dia, com o imenso incentivo à amamentação, muitas mulheres se sentem uma Péssima Mãe, com P maiúsculo, quando pensam em desmamar o filho. É um dilema: por um lado, elas se sentem culpadas, e por outro, têm uma sensação de perda quando decidem desmamar.

Analisando minha página na internet recentemente, encontrei uma série de mensagens em resposta a uma mãe que, por nove meses, teve problemas em manter o seu suprimento e amamentar o filho. Determinada a “fazer durar um ano”, ela se sentia culpada por “querer um pouco de liberdade” e perguntava se “alguém já tinha sentido isso”. Coitada! Se ela soubesse quantas mães têm os mesmos sentimentos... Fiquei satisfeita em ver que as mães que responderam ofereceram os mesmos tipos de comentários que eu faria.

Aqui estão algumas amostras:

Por fim, a decisão é sua. Você sabe o que é melhor para você e o seu filho.

Nove meses é um período maravilhoso! Amamentar é um compromisso muito importante, e eu parablenizo as mães que o fazem, pelo tempo que for.

Eu também tinha emoções muito divididas. Por um lado, eu queria continuar amamentando enquanto pudesse. Por outro, queria minha liberdade e minha identidade. Eu queria ser Rosa, não apenas a Mãe Lactante de Marina. Quando consegui desmamá-la, sentia falta de nossa proximidade. No entanto, meus seios voltaram ao normal e não

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas precisei mais me preocupar com os vazamentos. Eu já não precisava usar sutiã à noite para dormir. E o Prezado Marido não era mais proibido nessa zona!

A amamentação é uma experiência maravilhosa para algumas mães, e sou totalmente a favor de amamentar. Porém, uma hora ela precisa ser

interrompida. Talvez você se sinta menos culpada se pensar que não está desma-mando o bebê apenas porque cansou dos vazamentos ou de bombear o leite no trabalho, mas para ajudá-lo a crescer e passar para a próxima fase. Uma mãe admitiu: “Fiquei muito triste na primeira vez em que ofereci a mamadeira para a minha filha — e ela aceitou”. A filha dela desistiu do leite materno aos nove meses. “A antecipação do desmame foi mais traumática do que o desmame propriamente dito”, outra mãe reconheceu. “Depois que eu acei-tei que a mamadeira (a) era uma alternativa saudável e (b) não iria me substituir, tudo voltou a ficar bem”.

Copinhos Infantis: Já Sou uma Criança Crescida!

Na época em que você introduz os alimentos sólidos, também pode pensar em acostumar a criança ao copinho infantil, para que ela deixe de sugar o líquido no bico e passe a beber como as crianças maiores. Isso também permite que a criança cresça e comece a se alimentar sozinha. Como já mencionei, algumas mães que amamentam vão direto do seio para o copo. Outras preferem introduzir a mamadeira e o copinho infantil ao mesmo tempo.

Quando uma mãe me diz: “Não consigo acostumar meu filho a usar o copinho infantil”, eu imagino se ela realmente tenta, quais erros cometeu em suas tentativas, e se espera resultados da noite para o dia. Como sempre, faço minhas perguntas:

Em que idade você introduziu o copinho? Mesmo que o bebê tome a mamadeira e o seio, aos 6 meses é importante experimentar o copinho infantil. Você também pode dar um copo de papel ou de plástico, mas o copinho infantil é melhor, porque tem uma válvula que controla o fluxo. A criança também pode segurá-lo sozinha, o que promove sua independência. (Nunca, *de jeito nenhum*, dê um copo de vidro a um bebê ou uma criança pequena, antes dos 4 ou 5 anos. Eu já vi muitas crianças no pronto-socorro com cacos de vidro nos lábios e na língua).

A Dieta Líquida do Bebê

Com qual frequência você ofereceu o copinho? A criança precisa de três semanas a um mês de prática *diária* para se acostumar ao copinho infantil. Se você não tentar todos os dias, demorará mais.

Você já tentou tipos diferentes de copinhos? Poucos bebês aceitam imediatamente o copinho infantil. Se o seu não o aceita no início, lembre-se de que esse objeto é novo e estranho para ele. Também existem diversos copinhos infantis no mercado — alguns têm uma válvula e outros, um canudo.

Com frequência, os bebês amamentados preferem o de canudo. Independente do tipo comprado, experimente o mesmo por pelo menos um mês. Não troque um tipo por outro que já tenha sido usado.

Em que posição você segura o bebê quando lhe oferece o copo? Muitos pais oferecem o copinho infantil ao bebê quando ele está sentado no cadeirão ou na cadeirinha portátil, e esperam que ele saiba o que fazer. Você deve sentar o bebê no seu joelho, virado para o lado. Coloque as mãos dele nas alças do copinho e ajude-o a levá-lo até a boca. Seja agradável e escolha um horário em que ele esteja de bom humor.

Quanto líquido — e de que tipo — você coloca no copo? Muitos pais cometem o mesmo erro: colocam líquido demais no copinho infantil, que acaba ficando muito pesado para o bebê. Eu recomendo no máximo 28 g de água, leite bombeado ou industrializado

para começar. Evite o suco, porque o bebê

não precisa de açúcar extra. Também há o

Quanto Líquido por Dia?

risco de a criança associar o copinho a um

líquido doce e recusar todos os outros.

**Quando a criança já come alimentos sólidos—
Bem, mas e se você já tiver feito isso?
dos três vezes por dia, ela deve tomar no
Agora ela usa muito bem o copinho
mínimo 453 g de leite materno ou indústria—
infantil, mas se recusa a beber leite nele.
lizado por dia (até 907 g, para os bebês
Você não pode desacostumá-la abrupta—
maiores). A maioria das mães divide esse
mente — ela ficará perturbada e associa—
total e fornece um pouco de líquido depois
da refeição, para ajudar a engolir a comida;
rá o copo a uma experiência negativa; é
você também pode oferecer algo para ele
possível que fique até desidratada (prin—
matar a sede depois de correr pela casa.
cipalmente se foi desmamada do seio e
Antes de ser desmamada, a criança que
não toma mamadeira). Comece ofere—
toma apenas leite materno deve aprender a**

**cendo dois copos de líquido na hora da
usar o copinho infantil, ou pelo menos estar
refeição. Em um deles, você coloca 28 g
disposta a tomar a mamadeira.**

do líquido que ela já está acostumada a

135

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas beber — digamos, suco ou água —, e no outro coloca 56 g de leite. Depois que ela tomar um pouco de água, tire esse copo e ofereça o leite. Se ela recusar, deixe de lado e tente 1 hora depois. Mesmo que ela já saiba usá-lo, sente-a no seu joelho enquanto ela bebe. Como ocorre na maioria das situa-

ções, se você persistir e transformar a atividade em algo divertido e terno, em vez de encará-la como algo que deve ser ensinado imediatamente, é mais provável que tenha sucesso.

Como ocorre com o desmame, sentimentos confusos também despertam quando você vê o bebê com o copinho infantil, porque ele já parece mais crescido. Está tudo bem — a maioria das mães sente isso. Siga em frente e aproveite a jornada.

136

CAPÍTULO QUATRO

A ALIMENTAÇÃO É MAIS QUE

NUTRIÇÃO

Alimentos Sólidos e “Comendo”

Felizes Para Sempre

Deixando de Ser Alimentado e Aprendendo a Comer

Sozinho: A Grande Transição

Bebês são criaturas surpreendentes. Fico emocionada ao vê-los crescer e se desenvolver. É muito interessante apreciar os progressos dos bebês no que se refere à alimentação (consulte a tabela das páginas 140-141, que mostra como as crianças avançam na alimentação nos primeiros três anos).

Primeiro, o bebê é nutrido o tempo todo no conforto do seu ventre. Ele obtém de você tudo o que precisa através do cordão umbilical, sem se preocupar com a intensidade da sucção. E você, mamãe, não precisa se preocupar se o leite está saindo, ou se você está segurando a mamadeira no ângulo certo. Toda essa tranquilidade termina no nascimento, quando vocês têm de começar a se esforçar para que seu bebê consuma as quantias adequadas e na hora certa, e o seu delicado sistema digestivo não seja sobrecarregado.

Nos primeiros meses depois do nascimento, as papilas gustativas dos bebês não estão desenvolvidas. A dieta líquida deles é sem graça: consiste em leite industrializado ou materno, que fornecem todos os nutrientes necessá-

rios. Essa época é maravilhosa. Como eu já disse, os recém-nascidos são como filhotinhos de porcos — eles só comem, comem e comem. Em nenhuma outra época a sua criança ganhará peso tão rapidamente. E isso é ótimo: se você pesasse 68 kg e crescesse no mesmo ritmo que o bebê, no final de 12

meses chegaria a 204 kg!

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas Demora um pouco para vocês finalmente entrarem em um bom ritmo, mas a maioria dos pais não enfrenta muitas complicações ao alimentar o bebê. Então, perto dos 6 meses — quando você começava a se sentir à vontade com a dieta líquida —, chega a hora de introduzir os alimentos sólidos.

Agora, você precisa ajudar o bebê a fazer uma importante transição em seu desenvolvimento: deixar de ser alimentado para comer sozinho. Isso não acontece da noite para o dia e, durante o caminho, é possível que você encontre alguns obstáculos. Neste capítulo, examinamos as alegrias e dificuldades trazidas por esta maravilhosa jornada. As papilas gustativas do bebê são ati-vadas, e ele experimenta novas sensações que tornam a vida dele (e a sua) muito mais interessante. Se você encarar este período com otimismo e muita paciência, poderá ser divertido observar o bebê experimentando cada novo alimento e fazendo tentativas (mesmo que desajeitadas e ineptas no início) de comer sozinho.

Na Inglaterra, chamamos esta transição de “desmame”, que é quando a criança deixa o seio ou a mamadeira e começa a comer alimentos sólidos.

Mas nos Estados Unidos e também no Brasil —, o desmame diz respeito apenas a desacostumar do seio ou da mamadeira, o que pode ou não acontecer na mesma época em que você “introduz” os alimentos sólidos. Então, falaremos aqui sobre os dois como processos separados. É óbvio que eles são relacionados, porque quando o bebê aprende a comer os sólidos a quantia de líquidos diminui.

O desmame e a introdução dos alimentos sólidos são relacionados em outro aspecto importante: eles indicam que a sua filha está crescendo.

Novamente, acompanhe o progresso: primeiro, você precisa segurar o bebê para alimentá-lo; ele come em uma posição quase horizontal (e bastante vulnerável). Então, quando se torna fisicamente mais forte e

mais bem coordenado, ele pode retorcer-se, virar a cabeça, afastar o seio ou a mamadeira —

em resumo, consegue fazer reivindicações. Aos 6 meses, quando já fica sentada e começa a entender as coisas — o que é uma colher, a mamadeira, o seu seio —, torna-se óbvio que a criança quer ser sua parceira no ato de alimentar-se.

Você pode receber bem essas mudanças, ou elas podem entristecê-la.

Muitas mães que conheci têm sentimentos divididos, ou enfrentam enorme conflito devido ao desmame. Elas não querem que o bebê cresça muito rápi-do. Algumas esperam até os 9 ou 10 meses para introduzir alimentos sólidos

A Alimentação é Mais que Nutrição dos, porque não querem “acelerar” o processo. Esses sentimentos são compreensíveis; mas também existem as mães que me telefonam quando o filho de 15 meses (e até mais) parece ter “problemas alimentares”. Elas dizem que a criança ainda não aceita os alimentos sólidos ou “come mal”. Outras estão chateadas porque o filho recusa-se a sentar no cadeirão, ou tem outros problemas nos horários das refeições. Como eu mostrarei neste capítulo, alguns desses problemas continuam depois que ele começa a engatinhar. Outros resultam do que eu chamo de “má administração alimentar” — um tipo particular de paternidade acidental que ocorre quando os pais não percebem que um hábito específico exige correção, ou não sabem o que fazer. Porém, também podem ocorrer problemas porque os pais não querem realmente que o bebê cresça.

Então, acorde e sinta o cheirinho do leite industrializado. Você precisa ajudar o bebê a se desapegar, e deixá-lo comer independentemente. Para fazer isso de modo correto, é óbvio que ele terá de se esforçar muito mais agora do que quando era um bebezinho — e você precisará de ainda mais paciência.

Porém, a compensação é ter um filho que gosta de comer, está disposto a experimentar e associa a alimentação a sentimentos positivos.

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas **apiação**
adequada da

a ou seio muito r

odução dos alimentos

as.

emos experimentar?

oblema do sono, mas é

a mais adequada de alia Continua

a a mamada noturna (apa—

e a intr

reocupações comunsP

ante a mamada e estar com

a depois.

ante as mamadas ou logo

tar par

entur

ar dur

ado pela administr

Dormir dur

fome 1 hor

Mamar a cada 2 hor

**Fazer muita manha, mas tomar apenas
um pouquinho a cada mamada.**

Chor

depois

Desper

rentemente um pr

cur

alimentação).

Terminar a mamadeir

damente — ela está comendo o suficiente?

Quando iniciar os alimentos sólidos?

Quais alimentos dev

Como ensinar o bebê a mastigar?

Qual é a maneir

mentá-la?

ocupações mais comuns (além do habitual

ará mais detalhes sobr

as, depen—

as a 3h30min

as

ocê inicie os

ama sugerido

ecomendo normal—

rogr

ocê encontr

P

em ser o principal compo—

A cada 2 a 3 hor

dendo do peso do bebê no

nascimento

A cada 3 hor

A cada 4 hor

Mesmo que v

sólidos nesta idade, algo que

eu não r

mente, os líquidos ainda

dev

nente da dieta do bebê.

eais

assando a Comer Sozinho: a Av

ando

es de chá

em.

gir

a ou maçã e cer

.

em ser fornecidos em

ceto o trigo), que são

limentado e P

esso e os fundamentos da alimentação, e as pr

eça 1 a 2 colher

ogr

Ingestão

ais (ex

. Ofer

a ou do seio

a o pr

oblemas que sur

de líquido

de líquido

de líquido

**ocê inserir os sólidos já nesta fase, coloque o
estrinja os sólidos a purê de pêr**

90 mL

120 a 150 mL

180 a 240 mL

Se v

**bebê na cadeirinha ou alimente-o no colo, elev
a cabeça dele. Os sólidos dev
um purê bem fino e bem aquoso nesta idade.**

R

infantis de grãos integr

mais fáceis de digerir

antes da mamadeir

Deixando de Ser A

esumida mostr

Idade

Esta tabela r

**“O meu filho está comendo o suficiente?”). Ao longo do capítulo, v
sólidos e a solução dos pr**

Nascimento

a 6 semanas

(detalhes na

página 97)

6 semanas a

4 meses

(detalhes na

página 97)

4 a 6 meses

(detalhes na

página 98)

140

A Alimentação é Mais que Nutrição agia aos alimen—

oduzi-los?

reocupações comunsP

roblemas na adaptação

Com quais sólidos começar

e como intr

Qual é a quantia, comparado com os líquidos?

P

aos alimentos sólidos (ele fecha os lábios e Mamãe não consegue colocar a colher; ele engasga).

Medo de aler

tos.

efei—

a não

a Continua (Continuação)

erto

oduzir

tou pela

e

. P

e as r

eja as

entur

” (v

a se intr

de líquido por

es entr

efeições (como

ocê já cor

cheio

ama sugerido

o, par

ocê pode começar

o alimento pela

oximadamente 9:00),

e as r

a são o principal com—

rogr

o ano, v

adualmente, a quantia

efeição por eles e depois

a o uso da colher

P

e 480 e 960 mL

São necessários dois meses, no

máximo quatr

os sólidos. Aos 9 meses, a maioria

dos bebês come sólidos no café da

manhã (apr

almoço (12:00 ou 13:00) e jantar

(17:00 ou 18:00). Seio ou mamadeira é o primeir

manhã, entr

lanche) e antes da cama. Até o final

do primeir

metade, gr

de líquidos e foi aumentando a

quantia de sólidos, de forma que os

sólidos agor

ponente da dieta. O bebê toma

entr

dia, dependendo do tamanho dele.

Quando ele conseguir comer os alimentos com as mãos, sempr

comece a r

passé par

dos 9 meses, v

com os lanches lev

ções — pão, bolacha, pedacinhos

de queijo —, mas cuidado par

deixá-lo muito “

páginas 162-164)

a.

e o

ocê

efei—

ova-

e,

ta. Se

efeição,

a, bata—

o. Se v

anco cozido

, dê sempr

deir

e br

-se sozinha.

a semana, apenas

Você também pode

gos, abobrinha,

eais de grãos inte—

gia, consulte o pedia—

assando a Comer Sozinho: a Av

tes (ameixa seca, kiwi,

vo a cada semana — sema os alimentos já pr

. Aos 9 meses, comece com

orneça alimentos sólidos

ansfir

. F

ta e totalmente desper

anca, pastinaca, espinafr

vilha); cer

ango, peru, peix

Ingestão

a semana, em todas as três r

ada, alivie a fome dela com um
, adicione alimentos com textur
a 28 a 43 g de sólidos por r
vos alimentos.

ansformado em um purê. Comece
er aler

o. À medida que o bebê se ajusta e
em alguma aler

ceir

agem, er

er

es de sopa na primeir

al, pão, fr

a comer com as mãos.

o tiv

limentado e P

e ser tr

a, pêssgo, ameixa, banana; abóbor

a, v

aba, batata br

oduzir no

ceir

escente um alimento no

oz integr

a o almoço e o jantar

osa) e legumes (abacate, aspar

e no café da manhã — e tr

ece capaz de mastigar

escentar massa, frutas mais for

anja r

rogrida lentamente par

limentos sugeridos aos 6-9 meses: frutas doces e legu-ais; arr

a antes de intr

Antes, tudo dev

com 1 ou 2 colher

**do café da manhã; na segunda semana, no café da manhã e no almoço;
e na ter**

ções. Acr

pr

dos par

**quando a criança estív
no começo ela ficar frustr
pouco de leite. Depois que ela se acostumar
alimento sólido primeir**

par

P

**mais ou menos, dependendo do apetite e da capacidade dela. Os
alimentos comidos com as mãos são adicionados aos 9 meses, ou
quando ela puder sentar**

A

mes (maçã, pêr

ta-doce, cenour

gr

(como linguado), atum enlatado

os alimentos par

acr

tor

brócolis, beterr

feijão-de-lima, berinjela), caldo de carne, cor

ou o seu par

tr

Idade

Deixando de Ser A

6-12 meses

141

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas e—

a, a batata

•

•

•

•

efeições.

elação à alimenta—

vilha etc.).

a jantar

as.

opósito

ante as r

osas — e uma enorme

a a alimentos sólidos.

”.

anhas em r

reocupações comunsP

-se a comer _____ (pr

a se a comida se quebr

a).

-se a usar o babador

de tudo

epetidamente.

as” estr

a Continua (Continuação)

ecusar

ecusar

efeições desastr

egr

Não comer tanto quanto antes. Ainda pr

ferir mamadeir

R

cha com o nome de um alimento, como

cenour

R

Não sentar no cadeirão ou tentar sair dele.

Não experimentar o alimento

R

bagunça.

Derrubar ou jogar a comida.

Selecionar alguns alimentos — não comer “

Mania por alimentos — comer alguns deles r

“R

ção (chor

não pode encostar na er

Comer somente os lanches.

Não ficar sentada par

Não ter boas maneir

Jogar a comida.

Fazer bagunça de pr

Fazer escândalo dur

entur

es

al

enda

ocê

es com

a ou seio

V

eis e

a que

efeições.

os alimen—

efeições

o ou alto teor de

.

a a criança já gosta ou

esista a dar muitos

ama sugerido

to da mesa, par

efeições, ou lanches

a que a criança apr

efeições, desde que isso

rogrP

amente dos alimentos; tale as r

alor nutritiv

e as r

e doces. R

efeição do dia, pelo menos

efeições por dia; mamadeir

efeições por dia, com lanches lev

. Isso afeta o apetite nas r

es entr

e elas. Até agor

Três r

pela manhã e à noite até a criança estar

completamente desmamada, em ger

aos 18 meses, quando não antes.

também pode dar lanches saudáv

lev

não afete o apetite pelos outr

tos.

**Planeje pelo menos uma das r
tendo em vista a criança e coloque o
cadeirão dela per
comece a se acostumar com a idéia de
um jantar em família.**

**Três r
entr
não definitiv
vez ador
lanches entr
com pouco v
açúcar**

**Em uma r
alguns dias da semana, faça jantar
toda a família par
a comer socialmente e como um ser
humano bem nutrido
assando a Comer Sozinho: a Av
em
ar**

gia

os

as. O

ocê

epar

” como

te, queijo e

co e vitela.

estante da

gias ou outr

ar purês; o seu

o da página 158),

a ele.

limentado e P

epar

ez por semana, v

Ingestão

tamente aos 2 anos, a

oduzir os alimentos da

que podem causar aler

olvido aler

eciso pr

. Uma v

rossiga com cuidado

eja o quadr

esista à tentação de pr

ente par

e comer o que o r

os, mel, carne, melão, frutas, fru—

ecisam de menos do que outr

aca (v

ados de leite, incluindo iogur

ainda teria muito cuidado, e evitaria as

es, que são difíceis de digerir e que faz

oblemas. A quantia depende do tamanho e

Não é mais pr

filho come bastante com as mãos, e já se alimenta sozinho

também pode intr

minha lista “P

deriv

leite de v

ovos inteir

tas cítricas, lentilhas, carne de por

Eu

noz

engasgar facilmente, e também os moluscos

e o chocolate, por

Aos 18 meses, e cer

criança já come todos os alimentos, a menos

que tenha desenv

pr

do apetite — algumas crianças comem

menos e pr

seu filho dev

família come; r

um jantar difer

Deixando de Ser A

Idade

1-2

anos

2-3

anos

142

A Alimentação é Mais que Nutrição Administração Alimentar: Você Foi Criada em um Celeiro?

A administração alimentar — verificar se a criança come o suficiente, nas horas e nas quantias certas — é fundamental desde o dia em que ela nasce. Eu expliquei, no capítulo anterior, que já na sexta semana de vida a *má* administração alimentar pode causar alimentação irregular, choro, gases e outros problemas intestinais. Ainda assim, a maioria dos pais descobre (com um pouco de ajuda) que as primeiras semanas e meses tornam-se mais simples com uma rotina estruturada. Quando os alimentos sólidos são acrescentados, no entanto, a administração alimentar volta a ser complicada.

Com as crianças maiores, existem quatro segredos na administração alimentar: *Comportamento* ([o da criança] *Behavior*, em inglês), *Atitude* (a sua),

***Rotina e Nutrição*. Para a minha grande surpresa, as primeiras letras formam o acrônimo BARN (celeiro, em inglês), uma expressão que os pais usam quando as maneiras da criança à mesa são assustadoras: “Você foi criada em um celeiro?”. Pensando bem, poderíamos também transformá-la em BRAN**

[farelo, em inglês], um alimento muito saudável. Em qualquer caso, a maioria dos problemas alimentares que eu encontro relaciona-se a pelo menos um desses elementos. Eu abordarei cada um deles em mais detalhes:

***Comportamento*: Cada família tem uma série de valores referentes à alimentação; cada um tem a própria definição do que é adequado. No que se refere à alimentação, o que você acha aceitável e o que não**

permite? Descubra quais são os seus limites e informe-os — não quando o seu filho chegar à adolescência, mas *agora*. Comece quando colocar o bebê no cadeirão pela primeira vez. Por exemplo, os Carter são bastante flexíveis nesse assunto.

Seus filhos nunca são repreendidos quando brincam com a comida. Já na casa dos Martinez, eles são expulsos da mesa se o fizerem, e Pedro, de 9

meses, é retirado do cadeirão no momento em que começa a amassar ou atacar sua comida. Mamãe e Papai acreditam que esse mau comportamento é um sinal de que ele já terminou de comer e dizem “Não, não se deve brincar com a comida. Nós sentamos à mesa para *comer*”. Ele pode não entender exatamente o que os pais estão dizendo (ou entende), mas Pedro logo percebe que o cadeirão é para comer e não para brincar. Com as boas maneiras à mesa, é a mesma coisa. Se você acredita que elas são importantes, como eu, antes que o seu filho tenha idade suficiente para dizer “por favor”, “obrigado”

e “posso sair da mesa?” você diz as palavras *para* ele. Acredite, uma criança 143

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas que já conhece as regras em casa se comporta muito bem nos restaurantes.

Mas se ela tem permissão para sair da cadeira ou colocar os pés na bandeja, o que você espera que ela faça fora de casa?

Atitude: As crianças nos imitam. Se você é muito seletiva com os alimentos, ou se está sempre comendo com pressa, o seu filho também pode não apreciar a comida. Pergunte-se se a comida é importante para você, e se você gosta das refeições que prepara e se delicia com elas. Se não, há uma boa chance de que você não prepare alimentos apetitosos. Talvez você só misture tudo ou sirva uma comida extremamente sem graça. Ou, talvez, você sempre esteja em dieta e seja hipervigilante em relação ao que come. Talvez tenha sido meio gordinha quando criança e foi muito provocada por causa disso. Eu já vi mães colocarem bebês em

regime de baixa gordura ou se preocuparem porque sua filhinha está “comendo muito carboidrato”. Isso não é saudável do ponto de vista nutricional: bebês e crianças têm exigências alimentares diferentes dos adultos. Além disso, quando você recusa os alimentos ou os rotula como

“ruins” (ou faz o mesmo com certos tipos corporais, por falar nisso) pode enviar para o seu filho uma mensagem que mais tarde leve a sérios problemas alimentares. Outro aspecto da atitude é disposição de deixar a criança aprender com a experiência. Infelizmente, alguns pais são impacientes e/ou relutam em deixar a criança experimentar e fazer uma enorme bagunça enquanto aprende. Se você está sempre limpando a boca do seu filho e fazendo comentários sobre a “confusão” que ele fez, a criança começará rapidamente a ver a alimentação como uma experiência

desagradável.

Rotina. Eu sei que você já se

Ei, Pessoal... O Que Há Para o Jantar?

cansou da palavra “rotina”, mas aqui

Leitura recomendada

vamos nós: seja constante em rela—

Quando você estiver sem idéias, há ótimas

ção ao local e ao horário em que a

sugestões nestes três livros:

criança come; em vez de comer a

▀ *Super Baby Food*, de Ruth Yarrow

qualquer hora, ensine que não ape-

▼ *Mommy Made and Daddy Too: Home Cooking for* nas a refeição é importante, mas a

a Healthy Baby and Toddler de Martha e David criança também. A hora da refeição-Kimmel

ção deve ser uma prioridade, e não

▼ *Anabel Karmel's Complete Baby and Toddler*

algo que você encaixa entre seus

Meal Planner: 200 Quick and Easy Recipes

telefonemas e tarefas. Reúna a família-

lia para jantar pelo menos duas vezes—

144

A Alimentação é Mais que Nutrição tes por semana. Você é um modelo para o seu bebê. Se ele tem irmãos, melhor ainda — mais pessoas para ensiná-lo. Também seja constante com as palavras que você usa. Por exemplo, se ele tenta pegar uma fatia de pão, você o interrompe e mostra o que dizer: “Posso comer isso?” Se você sempre repetir isso, ele já saberá o que espera dele no momento em que puder dizer as palavras.

Nutrição: Embora não seja possível influenciar a capacidade ou o apetite da criança (exceto geneticamente), a escolha do alimento é controlada pelos pais, pelo menos nos primeiros anos. A criança pode ter gostos particulares ou até mesmo peculiares, mas no final é você quem garante que ela tenha opções saudáveis. Se você se cuida e come coisas saudáveis, provavelmente não terá problemas em descobrir o que dar ao bebê. Do contrário, aprenda mais sobre nutrição. E isso não será útil apenas quando a criança ainda é um bebê.

Quando, aos 2 anos, ela passa a comer tudo o que você come, às vezes parece mais prático estacionar naquele restaurante *fast food* que dá brinquedos grátis e tem refeições “felizes”. Porém, se você fizer isso com muita frequência, poderá comprometer a nutrição dela. Mantenha um diário alimentar: ele pode ser útil para conscientizá-la do que está servindo. Converse com o pediatra e com suas amigas atentas à alimentação, ou compre livros sobre o assunto. No quadro da página 144, há três livros que eu recomendo.

Quero enfatizar que em certos dias a criança come bem, e em outros nem chega perto da comida. O bebê adora um alimento durante um mês, e depois se recusa a comê-lo. Ou então, ele a surpreende e come algo que você pede que ele experimente há meses. Porém, não insista e não fique chateada quando ele não comer. Basta dar várias opções, como esta sábia mãe que tem um filho de 19 meses:

Dexter fica feliz, independente do que eu cozinhe, ou em qualquer restaurante que estejamos. Ele come pouco a cada refeição, porém come de tudo — e eu sei que isso é resultado de termos oferecido a ele todos os tipos de alimentos desde o início. Nunca o forçávamos a comer nada, apenas oferecíamos o que estávamos comendo, e ele optava por comer ou não. Um exemplo é o brócolis; ele detestava o brócolis japonês, o odiou nas primeiras vinte vezes em que o coloquei no prato dele (às vezes ele comia um pouquinho, outras vezes não), e então, um dia, comeu tudo — e agora adora. Nós também não damos muita importância quando ele come as coisas. Não dizemos “bom 145

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas menino por ter comido o pepino” ou “se você comer o repolho ganha um biscoito”; porque isso sugere que existe algo de muito errado ou nojento com aquilo, é como uma tarefa a ser recompensada.

O que eu quero dizer é... POR FAVOR... ofereça alimentos diferentes! Você ficará surpresa com o que as crianças gostam de experimentar. Cebola vermelha, pimentão, tofu, molho quente e grosso, comida

indiana, repolho, salmão, bolinhos, pão com grãos, berinjela, manga e sushi são coisas que Dexter comeu nos últimos dias!

Lembre-se do segredo do B.A.R.N. — Comportamento (Behavior), Atitude, Rotina e Nutrição — enquanto lê as próximas partes deste capítulo. Especificando os períodos dos 4 a 6 meses, 6 a 12 meses, 1 a 2 anos e 2 a 3 anos, eu falo sobre o que geralmente acontece em cada fase e quais são as reclamações mais comuns. Como sempre, peço que você leia todas as seções, pois algumas dificuldades enfrentadas com uma criança de 6 meses podem surgir para outra apenas depois de completar 1 ano.

4 a 6 Meses: Preparando-se

Perto dos 4 meses, muitos pais começam a pensar em oferecer alimentos sólidos ao filho. Neste ponto, isso não é necessariamente encarado como um problema, mas as preocupações mais

comuns são as seguintes:

Um Conselho Substancial

Quando iniciar os alimentos sólidos?

Às vezes, os pediatras aconselham ini-

Quais alimentos devemos experimentar?

ciar os alimentos sólidos para bebês com

Como ensinar o bebê a mastigar?

refluxo, explicando que é mais provável que

Qual é a maneira mais adequada de ali-

os alimentos mais pesados permaneçam no

mentá-lo?

**estômago. Nesses casos, eu aconselho a
cliente a buscar a ajuda de um gastroente—**

A maioria dessas perguntas está rela—

**riologista, que pode determinar se o intestino do bebê é maduro o
suficiente para lidar**

cionada à prontidão. Os bebês nascem

com alimentos sólidos. Do contrário, o bebê

com o reflexo de protrusão da língua, que

pode ficar constipado, e você apenas troca—

os ajuda a pegar o seio corretamente e a

rá um problema gástrico pelo outro.

**sugar com eficiência. Quando essa protrusão instintiva da língua
desaparece,**

146

**A Alimentação é Mais que Nutrição entre os 4 e os 6 meses, os bebês
tornam-se aptos a engolir alimentos grossos e pas-**

É Mito

tosos como cereais, frutas e legumes em

Nenhuma pesquisa científica dá sustenta—

purê. Em outras sociedades, os pais mas-

ção à noção popular de que os alimentos sólidos—

tigam o alimento para o bebê quando

dos ajudam o bebê a dormir por mais tempo.

introduzem os sólidos. Porém, temos mais

Um estômago cheio realmente ajuda o bebê a

sorte — temos os liquidificadores e pode—

dormir, mas não precisa estar cheio de

mos comprar comidinhas prontas.

cereais. O leite materno ou industrializado

Provavelmente, o bebê ainda não está

provoca o mesmo resultado, sem envolver ris—

pronto para isso aos 4 meses. Eu (e mui—

cos de problemas digestivos ou alergia.

tos pediatras) acredito que é melhor esperar e começar os sólidos perto dos 6 meses.

O motivo é simples: antes disso, o sistema digestivo do bebê não está suficientemente maduro para metabolizar os alimentos sólidos. Além disso, a maioria deles não se senta ereto — é mais difícil engolir alimentos sólidos em uma posição inclinada. A peristalse (o processo físico pelo qual o alimento desce para o esôfago) é mais eficaz quando se está ereto. Pense: não seria mais fácil engolir uma colher de purê de batatas se você estivesse sentada em uma cadeira, e não deitada? Além disso, os bebês pequenos são mais propensos às alergias alimentares; portanto, é melhor não arriscar.

No entanto, tudo bem se você *pensar* em iniciar os alimentos sólidos e observar os sinais de que seu filho está pronto para eles. Pergunte-se: O bebê parece mais faminto que o habitual? A menos que ele esteja doente ou os dentes estejam nascendo (veja o quadro da página 163), o aumento nas mamadas indica que o bebê precisa de algo a mais do que a dieta líquida pode fornecer. Diariamente, um bebê de 4 a 6 meses consome cerca de 960 mL a 1,08 L de leite materno ou industrializado. Se o bebê for grande e ativo, sobretudo se o desenvolvimento físico estiver ocorrendo em um ritmo acelerado, o líquido pode não ser suficiente para sustentá-lo. Na minha experiência com os bebês de peso médio, a atividade torna-se um fator importante aos 5 ou 6

meses, e isso geralmente não ocorria antes. Porém, se o bebê está acima da média — por exemplo, se aos 4 meses ele pesa 7 a 7,5 kg —, termina a mamadeira em todas as refeições e ainda parece precisar de mais alimento, então pode ser a hora de considerar os alimentos sólidos.

O bebê acorda no meio da noite querendo mamar? Se o bebê termina a mamadeira ao acordar, esse despertar noturno é causado pela fome. Porém, 147

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas um bebê de 4 meses não deve comer no meio da noite; então, em primeiro lugar, você precisa tomar medidas para eliminar essas mamadas noturnas (veja a história de Maura na parte inferior da página 123). Depois de aumentar a ingestão de líquidos *durante o dia*, se ele ainda parece querer mais, isso pode indicar que também precisa de alimentos sólidos.

O bebê perdeu o reflexo de protrusão da língua? Esse reflexo é aparente quando o bebê coloca a língua para fora, indicando que quer comida. Essa ação ajuda o bebê a sugar na primeira infância, porém a protrusão da língua não ajuda na ingestão dos alimentos sólidos. Para ver em que ponto do desenvolvimento o seu bebê se encontra, coloque uma colher na boca dele e observe o que ele faz. Se o reflexo de protrusão não desapareceu, a língua dele empurra a colher para fora

automaticamente. Mesmo quando esse reflexo desaparece, o bebê ainda precisa de tempo para se acostumar a comer com a colher. No começo, provavelmente ele tentará sugá-la, como fazia com o mamilo.

O bebê olha enquanto você está comendo, como se dissesse “Ei, quando eu ganharei um pouco disso aí?”. Aos 4 meses, alguns bebês começam a perceber que estamos comendo; a maioria faz isso aos 6 meses. Outros até Alerta nas Trincheiras

Alimentos Sólidos Antes dos 6 Meses?

Existem alguns casos em que eu recomendo os alimentos sólidos já no quarto mês. Lembro de um deles em particular: Jack pesava 8 kg aos 4 meses, e seus pais também eram altos — a mãe media 1,74 m, e o pai, 1,92. Jack mamava 240 mL de leite industrializado a cada 4 horas, e recentemente começara a acordar à noite, sempre tomando uma mamadeira cheia. Embora tomasse quase 1,13 L por dia, o seu estômago não conseguia reter tanto líquido, e aquilo obviamente não o sustentava. Estava claro que Jack precisava de alimentos sólidos.

Eu já vi este padrão em outros bebês. Mas em vez de acordar à noite, eles parecem famintos 3 horas depois de uma refeição completa. Em vez de manter o bebê na rotina de 3 horas, o que não é apropriado para um bebê de 4 meses, introduzimos os sólidos como no caso de Jack.

Em todo caso, se você iniciar os alimentos sólidos já no quarto mês de vida, a comida precisará ser bem amassada e transformada em um purê. O mais importante é que os sólidos sejam complemento e não substituição para o leite materno ou industrializado, como para as crian-

ças de mais de 6 meses.

148

A Alimentação é Mais que Nutrição imitam o movimento da mastigação. Frequentemente, esse é o momento em que os pais decidem

levar essas dicas a sério e oferecem algumas colheres de chá de comida amassada.

O bebê consegue ficar sentado sem se apoiar? É melhor que o bebê tenha um ótimo controle dos músculos do pescoço e das costas antes de iniciar os alimentos sólidos. Coloque-o primeiro na cadeirinha, e depois use o cadeirão.

O bebê tenta pegar as coisas e colocá-las na boca? São exatamente essas as capacidades de que ele precisa para começar a comer com as mãos.

6 a 12 Meses: Socorro! Precisamos de uma Consultora em Alimentos Sólidos!

A maioria dos bebês está pronta para começar a receber alimentos sólidos nesta idade. Embora alguns comecem mais cedo e outros mais tarde, 6

meses é a época ideal. Uma vez que eles são mais ativos agora, nem mesmo os 960 mL de leite materno ou industrializado são suficientes para sustentá-

los. O processo demora alguns meses, mas gradualmente o seu filho desenvolve o padrão de consumir três refeições sólidas por dia. Ele continuará tomando o leite materno ou industrializado pela manhã, entre as refeições e à noite. Aos 8 ou 9 meses, você já introduziu vários tipos de alimentos —

cereais, frutas e legumes, frango, peixe — e o bebê estará bem acostumado.

Aos 12 meses, os sólidos substituíram metade da ingestão de líquidos.

Mais ou menos nesta época, a destreza manual do bebê também dá um salto gigantesco, o que significa que ele consegue coordenar os dedos e os utiliza como pinças para pegar objetos pequenos. Sua atividade favorita é retirar tufo de lã do tapete. Porém, é ideal que você o

incentive a usar essa capacidade recém-descoberta para pegar alimentos comidos com as mãos (veja o quadro da página 155). Este período de 6 meses é provavelmente o mais fantástico e, para algumas mães, o mais frustrante, porque envolve muita tentativa e erro. O bebê está saboreando novos alimentos e aprendendo a mastigá-los — ou, pelo menos, a amassá-los com a gengiva até sumirem.

Quando ele começar a pegar os alimentos comidos com as mãos, precisará desenvolver a coordenação, saber onde está a boca e inserir a comida ali. No começo, grande parte da comida termina no nariz e nas orelhas, e também no bolsinho do babador e no chão, deixando o seu cachorro muito feliz. Você, por sua vez, precisa ser criativa e paciente — além de rápida (para pegar os 149

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas objetos que saem voando). Esta pode ser a hora certa de comprar uma capa de chuva, ou uma capa de pescador feita de borracha para que, pelo menos, você se mantenha seca!

Brincadeiras à parte, essa também é a época em que recebo telefonemas de pais confusos com uma lista de perguntas. A mãe de uma criança de 7

meses lembrou: “Existem milhares de consultoras de amamentação por aí, mas eu e minhas amigas precisamos agora de uma consultora em alimentos sólidos”. As preocupações comuns que eu ouço geralmente vêm de pais ansiosos em introduzir os alimentos sólidos e que parecem ter problemas desde o início. Comumente, são estas:

Não sei por onde começar — com quais alimentos devo começar, e como?

Qual é a quantia que devo oferecer agora, comparado com os líquidos?

Quando eu vejo as tabelas de vários livros, tenho medo de que meu filho não esteja comendo o suficiente.

Meu filho tem problemas na adaptação aos alimentos sólidos (existem muitas variações, incluindo que o bebê fecha os lábios e Mamãe não consegue colocar a colher; ele engasga).

Eu fico preocupada com a alergia aos alimentos, pois me disseram que isso é comum nos bebês que comem alimentos sólidos.

Se você mesma já se fez uma das perguntas acima, deixe-me pegá-la pela mão e ser a sua consultora em alimentos sólidos. Como de praxe, começarei com uma série de perguntas. As respostas podem ajudá-la a entender por onde deve começar, ou o que deve modificar. O mais importante é lembrar que nesta fase quase todo mundo passa por algum tipo de confusão, quando não por um problema real. Além disso, é muito mais fácil corrigir os problemas agora, antes que os maus hábitos (seus e da criança) se desenvolvam.

Em que idade você começou a introduzir os sólidos? Como eu disse acima, aconselho os pais a introduzir os sólidos aos 6 meses. O motivo é que sempre recebo telefonemas de pais de crianças de 6, 7 ou até 8 meses que começaram antes, digamos aos 4 meses. As coisas correram bem por um tempo, mas então o bebê entrou em um beco sem saída e começou a recusar os sólidos. Com frequência, mas não sempre, isso coincide com o nascimento dos dentes, um resfriado ou outra época de vulnerabilidade. Quando os pais me dizem “Ele parecia comer bem — introduzimos cereais, algumas frutas e vegetais. Mas agora 150

A Alimentação é Mais que Nutrição ele não quer nenhum alimento sólido”, na maioria dos casos aconteceu o seguinte: quando os pais introduziram os sólidos, também reduziram o tempo de sucção do bebê. Eles o fizeram avançar demais e muito rápido. E quando o bebê é privado da sucção desta forma, o que basicamente é um desmame prematuro, há uma boa chance de que ele queira compensar e exija mais mamadeira ou seio.

Seja paciente e continue oferecendo os alimentos sólidos, mas não elimine as mamadas. Se você estiver relaxada, a relutância dele não irá

durar mais que sete a dez dias. Nunca force os alimentos sólidos, mas se ele ainda estiver com fome, *não o alimente durante a noite*. Em vez disso, ofereça mais sólidos durante o dia. Não entre em pânico: se ele estiver com fome, comerá.

O bebê nasceu prematuro? Nesse caso, 6 meses ainda é muito cedo para introduzir os sólidos. Lembre-se de que a idade cronológica, desde o dia em que a criança nasceu, não é a mesma que a idade desenvolvimental, que determina a prontidão. Por exemplo, se ela nasceu dois meses antes, quando chegar aos 6 meses do calendário na verdade ela terá apenas 4 no desenvolvimento. Outra forma de entender esse fato é que, nos primeiros dois meses de vida, o bebê deveria estar no ventre, não no mundo. Agora, ele precisa de tempo para alcançar o ritmo. Embora, como muitos prematuros, ele já pare-

ça um bebê de gravidez de 9 meses quando chega aos 18 meses, e certamente aos 2 anos, aos 6 meses seu sistema digestivo pode não estar pronto para os sólidos. Volte à dieta líquida e tente novamente aos 7,5 ou 8 meses.

Qual é o temperamento do bebê? Pense em como o bebê reage às novas circunstâncias e transições. O temperamento sempre influencia seu modo de reagir ao ambiente, incluindo a adaptação aos novos alimentos. Modifique a introdução dos alimentos sólidos de acordo com isso.

Os bebês *Anjo* são geralmente abertos às novas experiências. Introduza os alimentos gradualmente e não terá problemas.

Os *Livro-texto* precisam, em geral, de mais tempo para se adaptar, mas a maioria prossegue de acordo com o programado.

Os *Sensíveis* tendem a recusar os sólidos, no início. O motivo: se essas crianças são sensíveis à luz e ao toque, também precisam de tempo extra para se acostumarem às novas sensações em sua boca. Precisamos ir muito devagar. Nunca o force, mas seja persistente.

Os *Enérgicos* tendem a ser impacientes e aventureiros. Deixe tudo pronto antes de colocá-lo no cadeirão, e cuidado com os objetos voadores.

151

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas Os *Irritáveis* não se adaptam facilmente aos sólidos e relutam em experimentar os alimentos desconhecidos. Quando eles encontram alimentos de que gostam, tendem a querê-los repetidamente.

Há quanto tempo você tenta introduzir os sólidos? Talvez o problema não seja o bebê — e sim as suas expectativas, que estão muito altas. Comer alimentos sólidos não é como sugar uma mamadeira ou um seio. Imagine: depois de sobreviver exclusivamente do leite materno ou industrializado, qual é a sensação de ter aquela massa pastosa na sua boca? Algumas crianças podem demorar até 2 ou 3 meses para se acostumarem à idéia de mastigar alimentos sólidos. Você precisa se manter firme e ficar calma.

O que você está dando ao bebê? A introdução dos alimentos sólidos é um processo gradual; passa-se de comidas moles e aguadas para os alimentos que se comem com as mãos. Por um lado, o bebê ficou reclinado por 6 meses e agora o esôfago precisa se acostumar à alimentação em uma posição diferente. Eu recomendo começar com as frutas: as pêras são de fácil digestão.

Alguns especialistas também aconselham cereais como o primeiro alimento, mas eu prefiro a fruta, por seu valor nutricional. Poucos bebês aceitam logo de início qualquer tipo de alimento sólido. Você precisa começar com uma colher de chá e tentar várias vezes.

Como mostra a tabela “Deixando de Ser Alimentado e Passando a Comer Sozinho” das páginas 140-142, o processo é muito lento e gradual.

Quando você começar a introduzir os sólidos, durante as primeiras duas semanas forneça apenas 1 ou 2 colheres de chá de pêra no café da manhã e no jantar, e continue dando a mamadeira ou o seio quando o bebê acorda, no almoço e antes de dormir. Presumindo-se que o bebê não tenha reações adversas, você pode introduzir um segundo alimento, como abóbora, no café da manhã e transferir as pêras para o jantar. Experimente um novo legume ou fruta — batata-doce ou maçã — na terceira semana, sempre pela manhã.

Agora o bebê já come três alimentos novos. Na quarta semana, você poderá introduzir o mingau de aveia e também fornecer ao bebê os sólidos no almo-

ço, aumentando a quantia para 3 ou 4 colheres de chá por refeição, mais ou menos, dependendo do peso e da capacidade do bebê. Nas próximas quatro semanas, você acrescenta arroz ou cevada, pêsego, banana, cenoura, ervilha, vagem, batata-doce, ameixa...

Você pode comprar comidas infantis preparadas, ou preparar as refeições do seu filho. Quando você fizer batatas com legumes para toda a famí-

152

A Alimentação é Mais que Nutrição lia, transforme-os em purê para o Júnior. Não misture tudo. Lembre-se de que está tentando despertar as papilas gustativas do bebê. Como ele saberá qual é o gosto, se tudo foi misturado? Isso não significa que não se deve acrescentar um pouquinho de suco de maçã ao cereal para torná-lo mais agradável; mas eu já vi mães fazerem frango, arroz e legumes para a família e colocarem tudo isso no liquidificador para darem ao bebê. E ainda oferecem a mesma combinação a ele dia após dia. Você está alimentando uma criança, não um cachorro. Se você pretende cozinhar para o bebê, antes pergunte a si mesma: “Quanto tempo quero — e posso — investir nisso?”. Se você não tiver tempo, não entre em pânico. A fase do purê dura apenas alguns meses.

O bebê não será prejudicado se comer comida infantil. Além disso, mesmo as grandes empresas já preparam refeições orgânicas para bebês, com poucos aditivos. Basta ler os rótulos.

Se você for uma daquelas mães que se preocupam por não saber se o filho está comendo “o suficiente”, reserve uma semana para fazer um acompanhamento. Para ser sincera, é mais fácil calcular a ingestão de líquidos, somando o número de gramas. Mas como você sabe o que significa, em termos nutricionais, 4 colheres de suco de maçã ou de mingau de aveia? Basta contar os gramas. Se quiser fazer a própria comida, congele-a em bandejas de gelo, o que torna a medição mais fácil e conveniente — um cubo é igual a 30

mL (veja o quadro desta página). (Se você usar o microondas para desconge-lar, tome cuidado: sempre mexa e verifique a temperatura antes de servir). É

mais fácil com as comidas compradas em lojas. Se o bebê come um pote inteiro, basta olhar no rótulo para ver quanto ele comeu. Se ele come apenas metade ou um quarto do pote, preste atenção em quantas colheres ele comeu e converta em gramas.

Você pode fazer o mesmo com

os alimentos comidos com as mãos.

Se, por exemplo, você comprou

Quanto Sólido Corresponde

100 g de peru e há quatro fatias na

a 28 g de Líquido?

embalagem, saberá que cada fatia

1 cubo de gelo = 30 mL

pesa 25 g (se houver mais fatias,

3 colheres de chá = 1 colher de sopa = 14 g

cada uma delas obviamente pesará

2 colheres de sopa = 30 g

menos!). Você pode calcular o peso

Um pote de papinha infantil = 60 a 120 g, ou

do queijo e de outros alimentos

veja no rótulo.

desta maneira, ou pelo menos fazer

153

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas uma boa “estimativa adivinhada”. Pode parecer difícil e complicado (se você for tão ruim em matemática quanto eu). Basicamente, sugiro isso para os pais que estão preocupados porque os bebês já perderam mais de 15 a 20% do peso (uma pequena flutuação é normal) ou têm um nível de energia inferior ao usual (nesse caso, eu peço que eles conversem com o pediatra ou o nutricionista).

O importante é dar à criança uma dieta balanceada composta de frutas, legumes, laticínios, proteínas e grãos integrais. Lembre-se de que estamos falando de estômagos pequenos. Um fator importante do tamanho da porção é oferecer 1 ou 2 colheres de sopa de alimento para cada ano da criança — se ela tem 1 ano, 1 ou 2 colheres; aos 2 anos, 2 a 4 colheres; aos 3 anos, 3 a 6.

Uma “refeição” é geralmente composta de duas ou três porções. A criança pode comer muito menos ou muito mais que isso, dependendo do tamanho e do apetite.

O bebê rejeita a colher? Coloque a comida perto dos lábios do bebê. Se você enfiar a colher muito dentro da boca, ele pode engasgar. Depois de uma ou duas vezes, isso pode ser suficiente para que ele associe a colher a uma experiência desagradável. Se você quiser saber como ele se sente, peça ao seu parceiro ou a uma amiga para alimentá-la dessa forma!

Se o bebê não tiver problemas com a colher, logo tentará retirá-la de suas mãos. Deixe. Não espere que ele use a colher corretamente nesta fase. Porém, brincar com a colher o ajuda a se preparar para comer sozinho. Será uma loucura, porque agora ele desejará segurar a colher. É por isso que eu recomendo que os pais deixem três ou quatro colheres preparadas. Você alimenta o bebê com uma das colheres; ele a pede e você dá, e pega para si uma das reservas. Provavelmente, ele também derrubará outras.

O bebê engasga frequentemente? Se você está começando a introduzir os sólidos, pode ser que esteja colocando a colher muito dentro da boca dele (veja a página 150), enchendo muito a colher ou apressando o bebê — enchendo-lhe a boca novamente antes que ele tenha chance de mastigar a primeira porção. Também é possível que o alimento não tenha sido amassado o suficiente. Independente da razão, logo o bebê concluirá “Isso não é nada divertido. Cadê a minha mamadeira?”. Ou então, ele engasga por um motivo que não é relacionado à sua impaciência ou técnica. Alguns bebês, principalmente os Sensíveis, precisam de mais tempo para se acostumar com a sensação dos alimentos sólidos e exigem mais paciência dos pais (veja as páginas 60-61). Se 154

A Alimentação é Mais que Nutrição Vantagens dos Alimentos Comidos com as Mãos

Quando: Aos 8 ou 9 meses, ou quando o bebê consegue ficar sentado sozinho no cadeirão.

Como: No começo, basta pôr a comida na bandeja do cadeirão. Pode ser que ele a amasse e espalhe. Tudo bem, isso é parte da experiência de

aprendizagem. Não coloque a comida na boca *dele* — não é esse o objetivo. O certo é você mesma comer, porque os bebês nos imitam.

Logo ele entenderá, principalmente se for algo apetitoso. Ofereça estes alimentos no começo da refeição, antes de alimentá-lo com a colher. Se ele não comer, não se preocupe. Continue oferecendo-os no começo de cada refeição e, no tempo certo, ele experimentará.

***O que:* Se você não sabe quais são as melhores opções, experimente você mesma. O alimento deve se dissolver facilmente na boca e não pode ter grânulos, grãos nem pedacinhos com os quais o bebê possa engasgar. Finja que você não tem dentes e, com a língua, empurre a comida contra o palato e amasse-a com uma série de movimentos. Seja criativa! Até mesmo o mingau de aveia (cozido até uma consistência mais firme), o purê de batatas doces ou comuns e a ricota podem ser boas opções. Isso depende da sua tolerância para a bagunça. As frutas frescas são ótimas, mas às vezes é melhor cortá-las em pedaços grandes ou palitos, porque tendem a ser escorregadias. Quando for a um restaurante, traga os alimentos de casa; mas se o bebê olhar cobiçoso o que você está comendo (e se tiver sido aprovado no teste acima), deixe-o experimentar. Já vi bebês comerem todos os tipos de pratos étnicos. Quanto mais você permitir que ele coma sozinho, mais rápido ele aprenderá e mais apreciará a comida. A seguir, outras sugestões:**

Cheerios® ou outros cereais secos, macios e grandes (no começo, evite os flocos) Vários tipos de massa (macarrão, rondelli, tortellini) — misturados com purê de legumes, para acrescentar sabor e valor nutricional

Mini-salsichas de frango

Palitos de frango ou peru

**Atum enlatado ou outros tipos de peixe cozido (sobras do seu jantar)
Pedaços de abacate**

Queijos moles como mussarela em palito, queijo americano, cheddar (mais macio), Baby Bel® (ou Polenguinho®)

“Sanduíches malucos”. Tire a casca do pão (ou faça formas divertidas com um cortador de biscoitos) e passe geléia sem açúcar, húmus, cream cheese ou ricota amassada. Outra opção é grelhá-los.

Pão — puro ou com uma das coberturas acima

155

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas o bebê engasga ou não gosta do sabor dos alimentos sólidos, pare. Tente alguns dias depois. Continue tentando, mas nunca force.

Se o bebê já passou pela fase inicial e você começou com os alimentos comidos com as mãos, ele ainda pode engasgar de vez em quando, principalmente com os alimentos desconhecidos. Esses incidentes serão mínimos se você não introduzir os alimentos comidos com as mãos muito cedo, e se tomar cuidado com o que oferece. Por exemplo, em minha página na internet uma mãe escreveu:

Ellie tem quase 6 meses, e por isso comecei a dar-lhe os alimentos comidos com as mãos (disseram que eu poderia dar qualquer coisa que virasse purê com facilidade, como fatias de torrada seca ou rusks [um biscoito inglês duro, parecido com um merengue, que amolece quando misturado com um líquido]).

Bem, quem quer que tenha dado esse conselho estava certo sobre a parte do purê, mas uma criança de 6 meses provavelmente engasgará com torrada seca. Primeiramente, a torrada seca possui pedacinhos que a pequena Ellie pode aspirar, ou que podem ficar presos na garganta. Ela precisa ficar sentada sem ajuda, o que geralmente não ocorre antes dos 8 ou 9 meses. E como eu disse, os bebês demoram 1 ou 2 meses para se acostumarem à sensação de alimentos sólidos pastosos na boca, antes de experimentarem diferentes tex-turas. Eles precisam

praticar, empurrando a comida para o palato e amassando-a com a língua, até que vire um purê (veja o quadro da página 155).

Você tem sido constante no fornecimento dos alimentos sólidos, ou às vezes oferece o seio (ou a mamadeira) — porque é conveniente, você gosta da experiência de amamentar ou se sente culpada? Se este for o caso, você está sabotando inadvertidamente a introdução dos alimentos sólidos. Com a correria dos dias atuais, claro que é mais fácil oferecer o seio ou a mamadeira do que preparar uma refeição. Além disso, como destaquei no capítulo anterior, algumas mães que amamentam relutam em desmamar o bebê, porque gostam desse momento especial de proximidade. Particularmente se a mãe voltou a trabalhar e sente-se culpada em deixar o bebê, ela pode tentar compensá-lo, oferecendo-lhe o seio no momento em que chega em casa.

Qualquer que seja o motivo da inconstância de Mamãe, o problema é que as crianças aprendem com a repetição, e quando sabem o que esperar. Se você 156

A Alimentação é Mais que Nutrição fornece três refeições de alimentos sólidos em alguns dias, porém só uma ou duas em outros, o bebê ficará confuso. E quando a criança está confusa, volta ao que conhece e o que lhe dá conforto — a sucção.

Depois de comer, o bebê vomita, desenvolve erupção cutânea, tem diarreia ou fezes mais moles que o normal? Se esse for o caso, quais tipos de alimentos sólidos você introduziu, e com que frequência? Ele pode ter um tipo de reação adversa a um alimento específico, até mesmo uma alergia. Embora o *bebê* não associe os alimentos sólidos ao fato de não estar comendo direito, se ele sentir dor ou não se sentir bem não terá a mínima vontade de tentar novas experiências. É por isso que eu sempre digo que os pais devem ir com calma na introdução dos alimentos sólidos. Comece com *apenas um* alimento. Na primeira semana (ou dez dias, se o bebê for mais sensível), ofereça esse mesmo alimento na refeição matinal. Repita-o por uma semana e então o transfira para a refeição do meio-dia, introduzindo outro alimento

novo pela manhã. À medida que cada alimento novo passa por esse teste, você pode combiná-lo com os demais já introduzidos.

Alerta nas Trincheiras

A Relutância da Mãe em Iniciar os Sólidos

Lisa, uma assistente social de 28 anos, voltou ao trabalho quando a pequena Jenna tinha 6

meses. Ela contratara uma babá maravilhosa, mas se sentia culpada por deixar a filha em casa.

Uma das primeiras sugestões da babá foi introduzir os alimentos sólidos. Lisa, que amamentava a filha, desaprovou. “Ela ainda é muito pequena. O leite materno é melhor para ela. Quero bombear meu leite e voltar para casa no meu horário do almoço para amamentá-la ao meio-dia”. Três semanas depois, Jenna começou a acordar à noite para mamar. Lisa reclamou que talvez a babá a deixasse “dormir por muito tempo durante o dia”. A babá explicou que as sonecas do bebê não foram alteradas. “Mas o problema”, ela acrescentou, “é que o leite materno não é suficiente para sustentá-la”. Depois de conversar com o pediatra Lisa cedeu e, com uma pontinha de inveja, permitiu que a babá introduzisse os alimentos sólidos. Jenna, um bebê Anjo, adaptou-se muito bem e dentro de algumas semanas já comia vários alimentos — e, o que não é surpresa, dormia a noite toda. Lisa sentia falta de amamentar, mas aceitou essa perda e continuou dando à filha a primeira mamada da manhã e a última antes de dormir —

um momento especial para ambas.

157

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas Os alimentos novos devem ser

introduzidos pela manhã, porque

Leite

assim é menos provável que afe-

Uma Bebida para Crianças Crescidas

tem o sono noturno do bebê — e

o seu — se causarem algum pro—

Aos 12 meses, a maioria dos pediatras sugere

blema. Além disso, isolando os ali—

**substituir o leite materno ou industrializado pelo mentos dessa forma, é
mais fácil**

**leite de vaca. Vá devagar, como faria com qualquer determinar a causa
do desconforto**

alimento novo, para verificar se o bebê não tem

do bebê.

**uma reação. Comece substituindo a mamada matinal pelo leite integral.
Depois de alguns dias a uma Naturalmente, se você tem um**

**semana (dependendo da sensibilidade da criança), bebê Sensível (cujo
organismo é**

se ela não tiver reações — diarréia, erupção cutâ-

mais sensível) ou se as alergias são

**nea, vômito — forneça o leite à tarde e finalmente à comuns na sua
família, você deve**

noite. Algumas pessoas gostam de introduzir o

ser extremamente cuidadosa, por—

leite de vaca misturando-o com o leite materno ou que a criança pode ser propensa a

industrializado. Porém, eu não concordo com esse alergias. As alergias pediátricas

recurso, porque isso altera a composição do leite aumentaram drasticamente nos

materno ou do industrializado. Se o bebê tiver uma últimos vinte anos; especialistas

reação, como você poderá saber se foi provocada

estimam que entre 5 e 8% das crian—

pela mistura ou pelo leite de vaca?

ças são portadoras. *A criança não*

melhora se consome mais porções do

alimento que provoca a alergia — ela

só piora. Por isso, mantenha um bom registro dos alimentos introduzidos e das datas. Então, se o bebê tiver reações freqüentes e graves, você terá as informações em mãos quando consultar o pediatra.

1 a 2 Anos: Má Administração Alimentar e as

Olimpíadas da Comida

A pergunta “Quanto o meu filho deve comer?” torna-se um pouco mais complexa perto do primeiro aniversário — porque os bebês têm tamanhos diferentes e necessidades distintas, e porque o ritmo do crescimento começa a desacelerar aos doze meses. O apetite diminui

naturalmente, porque eles não precisam de uma quantidade tão grande de combustível para sustentar o incrível crescimento ocorrido no primeiro ano. A mãe de um bebê de um ano escreveu em minha página na internet: “Isso é o que Brittney come no 158

A Alimentação é Mais que Nutrição momento — duas semanas atrás ela recusava todas as comidas, portanto ter uma rotina alimentar é uma novidade!” A mãe de Brittney sabia rir da inconstância do bebê e encarar a situação com bom humor.

Porém, muitos pais entram em pânico: “Por que o meu bebê não come mais como antes?” Eu explico que agora ele tem outros assuntos a tratar e não precisa mais comer tanto. Além disso, o nascimento dos dentes pode interferir na alimentação (veja o quadro da página 163). Basicamente, quase todos os bebês comem menos nesta idade. Ao mesmo tempo, espera-se que o seu filho tenha expandido seu repertório de alimentos. Ele já experimentou — e agora consegue comer — uma variedade de alimentos sólidos, incluindo aqueles que são comidos com as mãos. Algumas crianças chegam nesse ponto quando têm 1 ano; outras comem os sólidos desde os 9 meses. Porém, até os 12

meses a maioria já atingiu esse marco. A maioria dos pediatras recomenda introduzir o leite de vaca (veja o quadro da página 158) à dieta quando a criança faz 1 ano, além de muitos dos alimentos da lista “Prossiga com cuidado”, como ovos e carne vermelha, porque a probabilidade de desenvolver alergias diminui (a menos que a família seja propensa).

Agora, o bebê já faz cinco refeições por dia: três delas são compostas principalmente de alimentos sólidos, e duas com aproximadamente 240 mL

de líquido cada, em um total de 480

mL. Em outras palavras, metade

da ingestão de líquidos foi substi—

Combustível Correto = Ganho de Peso

tuída pelos sólidos. No entanto, se

Correto

ele ainda toma 960 mL de leite

materno, industrializado ou de vaca

Nas consultas periódicas do bebê, o pediatra

(que os pediatras permitem aos 12

verifica a saúde, o pesa e analisa se o ganho de peso é consistente com a idade e o tamanho.

meses), você precisa ajustar esse

Qualquer alteração no nível de energia deve ser

equilíbrio reduzindo o líquido e

relatada ao médico. Se a criança tem entre 12 e 18

adicionando mais sólidos. Se tudo

meses, a baixa na energia pode indicar que ela não correr conforme o planejado, perto

está consumindo quantidade suficiente de alimen—

dos 14 meses ele começará a desen—

tos sólidos, comparados com os líquidos, ou que

volver a coordenação necessária

não come alimentos que a fortalecem. Se ela for

para se alimentar sozinho, uma

mais velha, pode significar que não ingere proteí-

capacidade que continuará evo—

nas o suficiente — alimentos que sustentam o seu luindo (com a sua ajuda). Porém,

ativo estilo de vida.

nem sempre as coisas acontecem

159

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas como planejamos. Nesta fase, dois problemas podem prejudicar os planos: a má

A Manobra de Hamster

administração alimentar e o que eu chamo

Quando você oferece um alimento de que

de “Olimpíadas da Comida”, que explica—

a criança não gosta, algumas delas o

rei ainda nesta seção (páginas 164-170).

mantêm na boca. Esta “manobra de

hamster”, como eu chamo, é freqüentemente seguida por um engasgamento. Se

Má administração alimentar. Quan—

**você vir que a criança está acumulando a
do uma criança de mais de 1 ano ainda
comida na bochecha, diga-lhe para cus—
prefere a mamadeira aos alimentos sólidos—
pir. Elimine esse alimento durante uma
semana e depois volte a introduzi-lo.**

dos, isso em geral indica alguma forma de

**má administração alimentar, freqüentemente o regresso de um
problema antigo**

**que nunca foi controlado ou não está totalmente resolvido. Por isso, eu
faço aos pais as mesmas perguntas das fases anteriores: Em que idade
você começou a introduzir os sólidos? O que você está dando ao bebê?
Há quanto tempo você tenta introduzir os sólidos?**

**Você tem sido constante no fornecimento dos alimentos sólidos? Se você
começou muito cedo, pode estar ocorrendo a reação de retrocesso,
explicada por mim na página 151. Se você começou recentemente ou
não está sendo constante, precisa de um pouquinho de paciência para
solucionar o caso.**

**Embora 6 meses seja o momento ideal, o bebê pode demorar um pouco
mais para se ajustar aos sólidos. Lembre-se apenas de que o objetivo é
substituir metade da ingestão de líquidos pela de sólidos. Portanto,
some o que a crian-**

**ça normalmente bebe em gramas no café da manhã, almoço e jantar e
então converta em sólidos. Por exemplo, se o pequeno Dominic toma
uma mamadeira de 240 mL no café da manhã, a idéia é oferecer o
equivalente em alimentos sólidos — digamos, 56 g de cereais, 56 g de**

frutas e 60 mL de iogur-te infantil (veja o quadro da página 153 para calcular as quantias). Sempre ofereça ao bebê o alimento sólido em primeiro lugar, nas três principais refei-

ções do dia. Até o desmame, que ocorre para a maioria das crianças até os 18

meses, a mamadeira ou o seio pode ser um “lanchinho” entre as refeições.

Depois que ele se acostumar aos sólidos, ofereça um copinho infantil com água ou leite *durante* as refeições, para aliviar a sede dele *após* a refeição.

Às vezes, o problema não é com *todos* os sólidos, mas com um tipo específico de alimento — por exemplo, o pêssego. Se a criança não gosta de se 160

A Alimentação é Mais que Nutrição aventurar com novos alimentos ou parece “seletiva” neste ponto e rejeita certos alimentos, é porque agora ela começa a mostrar suas preferências. Também pode significar que ela precisa de mais tempo para se acostumar aos novos sabores e sensações na boca, e que você precisa ser persistente (porém, de uma forma relaxada) ao oferecer alimentos desconhecidos.

Na verdade, algumas crianças são mais seletivas — elas não gostam de grande variedade de alimentos nesta fase e nunca irão gostar. Além disso, algumas precisam de menos alimento que outras. O “normal” para uma crian-

ça é um exagero ou é insuficiente para outra. Se a criança não quiser comer todos os alimentos, deixe. Do contrário, ela não saberá quando estiver saciada. Segundo a minha experiência, se um bebê estiver em uma boa rotina, ele comerá, e até os seletivos experimentarão os novos alimentos sólidos. Ofereça apenas 2 colheres de chá desse novo alimento — assim, pelo menos ele o experimentará.

A minha regra é fornecer um alimento novo durante quatro dias consecutivos. Se a criança não comer, faça uma pausa e experimente oferecê-lo uma semana depois. Se o seu filho não gosta

de uma grande variedade de comidas (veja

“Manias por comida”, página 169), não se

Não Force!

preocupe — alguns adultos também não

Tentar forçar uma criança de 9 a 11

gostam. Porém, eu observei que quando os

meses a abrir a boca é como tentar arrancar

pais comem diferentes alimentos e também

um peixe dos dentes de um tubarão. Se a

expõem a criança a diversos sabores sem

criança não quiser abrir a boca para comer

forçá-la, a criança acaba se sentindo muito

mais um pouquinho, por favor — por favor!!

tentada a experimentar novos alimentos.

— considere que ela já tenha terminado de

Além disso, não se surpreenda se a criança

comer e não queira mais.

adora batata-doce por dois meses e depois

a rejeita. Dance conforme a música.

Quando a criança reluta em comer os sólidos, eu também pergunto “O

bebê acorda no meio da noite para mamar?” A ingestão de líquido, principalmente durante a noite, pode interferir no desejo de comer os alimentos sólidos (e é por isso que eu não recomendo que as criancinhas pequenas andem por aí com a mamadeira). Infelizmente, conheci muitos pais cujos bebês de 1 ano ou mais continuam mamando à noite — nos piores casos, *a noite toda*. Eles se perguntam por que o filho não aceita os sólidos, mas isso não se deve a nenhum quebra-cabeça: se o bebê se enche de leite materno ou 161

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas industrializado, simplesmente não há espaço para os alimentos sólidos! Não é mistério o motivo pelo qual ele não tem fome nos horários das refeições, ou não se interessa por sólidos. Ele está “cheio”. Além disso, fornecendo a mamadeira ou o seio no meio da noite — mesmo que ele esteja com fome —, acidentalmente você está voltando para uma rotina de 24 horas (para cortar as mamadas noturnas de bebês mais velhos e crianças pequenas, é necessário fazer o P.U./P.D.; consulte o capítulo 6).

O seu filho costuma “beliscar” muito? Nesse caso, ele fica cheio entre as refeições. Esse problema torna-se sério no primeiro ou no segundo ano. Pode ser uma questão de lanches em excesso, ou que não sejam saudáveis. Eu não sou contra dar uma bolacha à criança de vez em quando, mas prefiro os lanches mais saudáveis, como frutas ou pedaços de queijo. Em vez de inventar desculpas quando a criança se recusa a comer (“Ela está cansada”, “Ela está em um dia difícil”, “Os dentes estão nascendo”, “Geralmente ela não é assim”), assuma uma atitude ativa e não ofereça lanches que a encham, principalmente os que são ricos em calorias e pobres em valor nutricional.

Ataque aos Lanches

Plano de três dias para eliminar esse hábito em uma criança que já engatinha: Quando ela acorda às 7:00, toma a mamadeira ou mama.

No café da manhã, perto das 9:00, ela faz mais um lanche do que uma refeição completa — da maneira usual. Mas hoje tudo será diferente, porque quando a energia dela começar a cair às 10:30, em vez de dar bolachas, fruta ou o que você costuma dar, você a distrai. Leve-a para brincar lá fora. Eu garanto que na hora do almoço ela comerá mais, porque ficará com muita fome. Se ela ficar realmente descontrolada, adiante um pouco o horário do almoço.

À tarde, pule o lanche usual após a soneca. Se ela normalmente toma uma mamadeira quando acorda, corte pela metade a quantia habitual. Muitos pais ficam preocupados quando eu sugiro isso. “Ela não precisa desse alimento extra para ter mais energia? Eu não a estou privando?” A resposta: óbvio que não. Lembre-se de que você fará isso no máximo por *três dias*.

Ela não morrerá de fome. Você oferece as refeições nas horas em que ela deve comer.

Acredite, será mais difícil para você do que para ela. Concentre-se no objetivo almejado: esperar 1 hora e oferecer uma refeição completa não é melhor do que permitir que ela continue adepta de lanches? Se você não ceder novamente, até o terceiro dia — ou antes, em alguns casos — o bebê fará refeições completas e eliminará o hábito de tomar lanches.

162

A Alimentação é Mais que Nutrição Você se lembra de quando eu falei dos bebês, principalmente os amamentados, que se tornam “adeptos dos lanches” — com mamadas de 10

minutos em vez de refeições completas a cada 3 ou 4 horas (quadro da pági-na 100). Bem, a mesma coisa pode ocorrer na infância se a criança se enche de batata frita ou bolacha o dia todo. Se a criança costuma beliscar em vez de fazer três refeições sólidas por dia, você precisa de três dias para alterar esse padrão. Para colocá-la nos eixos, mantenha

um horário regular nas refeições e não ofereça lanches entre elas (veja o quadro da página 162).

Isso não quer dizer que os lanches sejam algo negativo. Na verdade, para algumas crianças de constituição

menor, eles fornecem mais calorias

que as refeições (veja o quadro “Boas

Nascimento dos Dentes:

Notícias para as Crianças Seletivas”,

Um Exterminador do Apetite

página 171). Alguns estômagos precisam se encher com mais frequên-

Sinais: A criança pode apresentar um ou todos os sintomas a seguir: bochechas vermelhas, erup-

ção cutânea na linha da fralda, salivação excessiva, nutritivos) são como pequenas refei-

ções. Observem o padrão alimentar

gotejamento pós-nasal, febre, urina concentrada.

do seu filho. Se ele tem problemas

Você coloca a mamadeira ou o seio na boca da

para finalizar a refeição e seu peso

criança e ela os rejeita imediatamente, porque as está baixo, isso pode ser normal para

gengivas estão doloridas. O apetite também pode

ele. Ainda assim, não faria nenhum

diminuir, porque a alimentação torna-se desconfortável oferecer lanches mais ricos em

tável. Se você tocar na área, pode sentir uma protuberância, como abacate, queijo e sor—

berância ou ver um ponto avermelhado. Se você

vete. Além disso, converse com o

pediatra e veja se pode aumentar a

amamenta, pode sentir os dentinhos nascendo.

***Duração:* O nascimento dos dentes ocorre em frequência das refeições. Os alimentos em incrementos de três dias — o período que os antecessores certos em pequenas quantias são**

de, o nascimento do dente propriamente dito e as consequências. Os piores três dias são quando o

ótimos para aumentar a energia, e

dente nasce, cortando a gengiva.

também excelentes distrações no

***O que fazer:* Use uma dose profilática de ibuprofeno no supermercado. Além disso, o lan—**

feno, conforme a bula, e aplique algum analgésico que é um estilo de vida assim que o

infantil próprio para o nascimento dos dentes. O

bebê começa a se socializar. Todas

bebê mastiga fazendo muito barulho — ele pode

as mães os preparam. Mesmo que

aceitar um mastigador gelado, um pãozinho frio ou você queira dar ao seu filho apenas

um paninho gelado.

opções de boa qualidade, quanto

163

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas mais ele se socializar, mais estará exposto a uma ampla variedade de lanches, incluindo a *junk food*. Prepare o lanche dele, para controlar o que ele come, e também para que ele não fique implorando às outras mães!

Nesta fase, outra pergunta é: Você não está levando a alimentação dele para o lado pessoal? Antes de 1 ano, raras vezes o fato de ele não comer é um caso de teimosia ou rancor. Os bebês não manipulam o comportamento dos pais pela alimentação. Então, geralmente há algo errado, como o nascimento dos dentes (veja o quadro da página anterior), a falta de sono, uma doen-

ça, ou ele simplesmente não está em um bom dia para comer. Porém, depois de 1 ano, seu filho pode descobrir que o ato de não comer é uma arma que pode ser usada contra você. Se você for ansiosa em relação ao que ele come, eu garanto que aos 15 meses, ou mesmo antes, ele controlará os seus sentimentos. E, como você prevê que ele fará um escândalo a cada refeição, o ambiente torna-se desagradável. Nesses casos, eu já vi crianças recusando-se a experimentar novos alimentos ou se recusando a comer.

***As Olimpíadas da Comida.* Para saber se o bebê está participando do que chamo de “Olimpíadas da comida”, eu pergunto: O bebê costuma**

se comportar mal nos horários das refeições? As preocupações referentes a esse tema são (entre outras):

Eu preciso perseguir o meu filho pela cozinha para fazê-lo comer.

Meu filho não fica sentado no cadeirão, ou tenta descer.

Meu filho não quer tentar comer sozinho.

Meu filho recusa-se a usar o babador.

Meu filho joga a comida no chão várias vezes — ou a amassa sobre a cabeça.

O seu filho acaba de descobrir novas capacidades, na mesa do jantar, ao mesmo tempo que faz enormes progressos no seu desenvolvimento. Muitas crianças já andam nessa idade; outras já estão pelo menos engatinhando e subindo nas coisas. E todas elas são infinitamente curiosas. A alimentação não está no topo da lista de atividades divertidas da maioria das crianças.

Quem quer ficar sentado na cadeira, mesmo que por dez minutos, quando há um mundo para explorar? E quem quer comer, quando amassar e arremessar a comida é muito mais legal? Em muitos lares com crianças de 1 ou 2 anos, as refeições são difíceis, quando não desastrosas — e uma enorme bagunça.

Os pais que têm dificuldades em controlar os filhos no horário da refeição 164

A Alimentação é Mais que Nutrição me trazem preocupações que refletem a independência crescente da criança, a capacidade e, perto dos 2 anos, a teimosia. Na realidade, às vezes a criança recusa-se a comer um alimento mais pela necessidade de experimentar o controle do que pelo sabor real da comida. Frequentemente, é melhor eliminar esse alimento e evitar a luta pelo poder. (Na próxima refeição, substitua por algo igualmente nutritivo.)

Mesmo com uma criança de 1 ano, você já pode estabelecer regras básicas. Alguns de vocês protestam: “Mas ele ainda é muito novo para aprender *regras*”. Isso não é verdade. *Agora* é o momento de começar, antes dos terrí-

veis 2 anos, uma fase em que tudo pode se transformar em uma luta pelo poder.

Lembre-se do meu acrônimo B.A.R.N. — pelo menos das três primeiras letras — enquanto lê algumas das preocupações mais comuns associadas às Olimpíadas da Comida. O “B” (*behavior*, ou comportamento) representa os vários comportamentos indesejáveis que ocorrem nesta idade, e que persistirão se você não intervir. O “A” — a sua atitude — é fundamental. Perceba que, nas frases acima, que descrevem as preocupações dos pais com o comportamento dos filhos, está implícito que é *o filho* quem manda. A dica é que Mamãe e Papai começam as frases com “Meu filho se recusa” e “Meu filho não quer”. Obviamente, estamos perto do “terrível” território dos 2 anos agora, mas não vamos presumir que a refeição seja comandada pela criança.

Você precisa assumir o comando (do contrário, os 2 anos se tornarão um pesadelo; veja o Capítulo 8).

Para lidar com esses problemas e estabelecer regras, precisamos do “R”

— a Rotina —, que nos oferece uma forma de abordar o problema *fazendo* as coisas de maneira diferente. É importante estabelecer uma estrutura e limites, principalmente antes dos 16 meses, que é quando o comportamento verdadeiramente obstinado inicia. Nessa fase, o truque é manter o equilíbrio, permitindo que a criança experimente e mantendo expectativas realistas, do ponto de vista do desenvolvimento. Por exemplo, se a criança não gosta de usar o babador, dê a impressão de que ela pode opinar nesse assunto. Ofereça dois babadores e diga “Qual deles você gostaria de usar?” Por outro lado, se você precisa perseguir a criança pela cozinha para fazê-la comer, está dando a ela

muitas opções. Em vez de *perguntar* “Você quer comer?”, como ouço muitos pais fazendo, diga: “Chegou a hora de comer”. Não devemos dar às crianças a opção de comer ou não. Você simplesmente diz “É hora do jantar”.

165

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas Se ela se recusa, mesmo assim você

Nada de Jogos! Nada de Persuasão!

a senta à mesa. Se estiver com fome,

ela comerá. No entanto, se ela se

Alguns pais transformam os horários das refeições—

comportar mal, você a retira do

cadeirão e da mesa. Dê duas chances em uma brincadeira, e depois se perguntam

por que a criança se comporta mal em relação à

comida. Se você brincar de “aviãozinho”, por exemplo quando ela estiver

mesmo com

colher e “voando”

pelos ares, não se surpreenda se mais tarde a

fome.

criança fizer o mesmo — mas sem a colher.

Inquietação nos horários das

Além disso, a criança nunca deve ser coagida a

refeições, recusa em subir no cadei—

fazer algo. Ela come quando está com fome, ou

rão, ou disposição de ficar em pé

quando a comida de que gosta é colocada à sua

nele: tais atitudes são, até certo

frente. Porém, ela não come só porque alguém a

ponto, típicas da infância, e é quase

**persuadiu a fazê-lo. Quando tentamos persuadir a impossível evitar
muitos desses**

**criança ou até mesmo forçá-la a comer mais, faze-desafios. No entanto,
eu já percebi**

mos acidentalmente com que ela desenvolva senti—

que as mães que contatam e con—

mentos negativos. E uma vez que ela percebe que

versam com a criança têm menos

ficamos chateados quando ela não come, não

problemas nessa área. Tente manter

**demora muito para que pense: “Ei, posso usar isso a criança envolvida
na refeição —**

como uma arma”.

pergunte “Onde estão as batatas?”;

ou chame a atenção dela para algo:

“As ervilhas são verdes”. Sorria, converse com a criança e diga que ela está fazendo um ótimo trabalho. Quando ela pára de comer ou parece querer ficar em pé, você assume o comando: tire-a imediatamente do cadeirão e diga: “Certo, o almoço terminou. É hora de lavar as mãos”.

Quando a criança é excepcionalmente agitada ou parece desconfortável no cadeirão, eu suspeito que os pais podem estar esperando muito dela. Você a coloca no cadeirão e a faz esperar até preparar o jantar? Nesse caso, quanto tempo ela espera? Cinco minutos parecem uma eternidade para uma criancinha ativa. Prepare a refeição e deixe tudo pronto *antes* de colocá-la no cadeirão. Você a deixa no cadeirão depois que ela já comeu? Se você mantiver a criança no cadeirão depois do término da refeição, ela poderá sentir-se aprisionada nele. Recentemente, trabalhei com uma mãe que tentava fazer o filho de 18 meses ficar sentado no cadeirão até terminar toda a comida e —

nossa, que grande surpresa! — ele se recusava a subir no cadeirão. O pior é 166

A Alimentação é Mais que Nutrição que ele come mal e grita desesperado sempre que alguém tenta colocá-lo no cadeirão.

Também existem crianças que se recusam a subir ao cadeirão já na primeira vez; e em todas as tentativas, Mamãe fica desesperada ou muito nervosa. Ela entra em uma batalha com seu filho, o que apenas o torna mais resistente — e então desiste, e o alimenta enquanto ele corre pela casa. Eu já vi isso várias vezes: Mamãe perseguindo a filha pela sala, levando a colher cheia de mingau que espera enfiar naquela boquinha. Mamãe está pedindo para ter problemas. É muito melhor descobrir *por que* o filho detesta tanto o cadeirão, e tentar reapresentá-lo de maneira mais suave. Portanto, eu pergunto: Quantos meses ele

tinha quando você o colocou no cadeirão pela primeira vez? Nessa época, ele já ficava sentado sozinho? Se você coloca a criança no cadeirão antes que ela consiga ficar sentada por pelo menos 20 minutos, é possível que ela fique desconfortável e cansada. Não é surpresa que ela faça uma associa-

ção negativa com o cadeirão.

É importante reconhecer a relutância ou os medos da criança. Se a crian-

ça chuta, arqueia as costas ou se contorce para escapar no momento em que você a coloca no cadeirão, retire-a imediatamente. Diga “Estou vendo que você ainda não está pronta para comer”. Depois, tente novamente em 15 minutos.

Às vezes, o problema é que os pais não fazem rituais de transição com as crian-

ças — neste caso, da brincadeira para a refeição. É uma falta de respeito pegar a criança no meio de uma atividade e simplesmente enfiá-la no cadeirão. Ela precisa de tempo para se ajustar à idéia de dormir (falarei mais sobre a hora de dormir no próximo capítulo), e também de tempo para entrar no “modo alimentação”. Use as palavras. (“Está na hora do almoço! Você está com fome?

Vamos guardar os blocos e lavar as mãos”.) Espere alguns momentos para ele entender as palavras, trate-o com respeito e faça as ações que descreveu —

guarde os blocos e ajude-o a lavar as mãos. Antes de colocá-lo no cadeirão, diga: “Ok, agora vamos sentar no cadeirão”.

A maioria das crianças precisa só disso. Porém, se a criança desenvolveu quase uma fobia do cadeirão porque o associa a sentimentos negativos, dê alguns passos para trás. Transforme os

horários das refeições em algo divertido novamente. Comece sentando-a nos seus joelhos para alimentá-la.

Então, coloque-a ao seu lado, usando uma mesinha infantil ou uma cadeirinha na mesa dos adultos. Você tenta o cadeirão novamente depois de algumas semanas, mas se ela ainda resistir, pode ser necessário continuar usando 167

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas a cadeirinha. Afinal, o cadeirão tem uma vida útil muito curta — seis a dez meses. Perto dos 12 ou 18 meses, muitas crianças preferem uma cadeira à mesa com o resto da família.

Fazer a criança participar do jantar da família ajuda muito a promover não apenas um comportamento mais cooperativo, mas também a disposição de comer sozinha. Se a criança reluta em comer sozinha, examine qual é o seu papel no problema: Qual é a sua atitude em relação a ela comer sozinha? Você cuida de suas refeições sempre na correria? Você se preocupa com a bagunça que ela faz? Crianças de 2 anos já são capazes de colocar os alimentos no garfo, mas há pais que — muito apressados ou maníacos por limpeza — não permitem que o façam. Acho isso muito triste. Se você for impaciente, se limpar a criança constantemente ou começar a esfregar o cadeirão *enquanto* ela está comendo, ela logo perceberá que isso não é nada divertido. Por que iria querer comer sozinha?

Além disso, é uma questão de prontidão. Portanto, quando a mãe está preocupada porque a criança não come sozinha, eu pergunto O que significa

“comer sozinha”? Pode ser necessário ajustar suas próprias expectativas. A maioria das crianças de 1 ano é capaz de comer sozinha com as mãos, mas não com a colher. Se a criança ainda não começou a comer com as mãos, deixe os alimentos apropriados na bandeja e no devido tempo ela saberá o que fazer. Usar o garfo ou a colher é muito mais complicado. Pense em tudo o que isso envolve: a destreza manual

para segurar a colher, deslizá-la sob a comida, levantá-la sem virar e, finalmente, colocá-la na boca. Muitos bebês não conseguem fazer essas manobras até os 14 meses. Antes disso, ofereça uma colher para ela brincar. Mesmo antes de ser capaz de dominar a colher, ela lutará com todas as forças para retirá-la de você. Um dia, ela simplesmente a coloca na boca. A partir disso, comece a encher a colher para ela — use um mingau de aveia bem grosso que grude na colher. A maior parte do mingau acabará nos cabelos dela (e nos seus!), mas você precisa dar tempo para ela experimentar e errar a própria boca. Entre os 14 e os 18 meses, ela conseguirá inserir a comida na boca.

Obviamente, por mais pronta que a criança esteja e mais relaxada que você seja, todas as crianças, em algum ponto da infância, decidem usar os cereais ou o espaguete como chapéu. Quando os pais ficam preocupados porque essas gracinhas acontecem *várias vezes*, eu pergunto: Você riu na primeira vez que o bebê o fez? Eu sei que aquilo foi um evento único, e que ele esta-168

A Alimentação é Mais que Nutrição va absolutamente fofo e irresistível. Como você poderia deixar de rir? O problema é que a sua reação o agrada mais do que o ato de colocar o cereal na cabeça. Ele pensa: *Nossa, isso foi muito legal, Mamãe realmente gosta quando faço isso*. Então ele repete o feito; porém, na segunda, na terceira e na quarta vez você já não se diverte nem um pouco. Você fica cada vez mais nervosa e ele, cada vez mais confuso. *Foi tão engraçado quando fiz isso há dois dias... por que a Mamãe não está rindo agora?*

É um fato simples: as crianças adoram arremessar as coisas — o mero ato é um sinal de poder. Ele não sabe a diferença entre arremessar uma bola ou jogar um cachorro-quente em você. Se ele tem menos de 1 ano, não reclame exageradamente — o objetivo dele não era chamar a sua atenção —, mas deixe bem claro que é inaceitável arremessar a comida. Como uma mãe disse para o seu filho de 7 meses quando ele jogou pedacinhos de queijo no chão:

“Ah, então você quer comer isso no chão”.

**Se você tiver muita sorte, ainda não
testemunhou o ato de lançar comida na
cabeça; mas não se engane, logo aconte—
Quebre o Pão, não os Pratos!
cerá. E quando acontecer, tente não rir.
Todas nós sabemos que não se deve dar
Apenas diga: “Não, não é para colocar a
a uma criança um prato quebrável. Porém,
comida na cabeça. Comida é para comer”,
pode ser uma boa idéia deixar o prato de
e então limpe-a. Se, por outro lado, ele já
lado, principalmente se ele sempre acaba
vê em você uma boa platéia, faça o mesmo,
no chão. Uma alternativa é um prato plástimas saiba que outros
acidentes ainda ocor—
co com uma ventosa no fundo. Quando a
rerão até que ele mude de comportamen—
criança tiver força (e esperteza) suficiente
to. Se você não agir agora, garanto que na
para puxá-lo até a ventosa desgrudar, volte**

**próxima fase, dos 2 aos 3 anos, você lida—
a colocar a comida diretamente na bandeja.
rá com um comportamento muito mais
difícil à mesa do jantar.**

Dois a Três Anos: Manias por Comidas e Outras

Características Irritantes

Agora, a criança pode — e deve — comer tudo o que os adultos comem.

Ela senta-se à mesa no cadeirão ou na cadeirinha, e já a acompanha aos restaurantes. Os maiores problemas ocorrem perto dos 2 anos, quando todo e qualquer evento se transforma em uma luta pelo poder. A criança pode ser 169

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas terrível ou maravilhosa nesta fase. Depende muito da natureza dela, e de como você lidou com os problemas até agora. Felizmente, no entanto, à medida que a criança se aproxima dos 3 anos, as coisas se tornam mais fáceis.

As preocupações comuns nessa fase são de dois tipos: hábitos alimentares estranhos ou irregulares e mau comportamento nos horários das refeições —

uma continuação dos problemas das Olimpíadas da Comida que não foram solucionados na fase anterior. Abaixo, examinamos os dois tipos: Na categoria “Hábitos estranhos ou irregulares”, eu quase sempre escuto:

Meu filho não come bem.

Meu filho não come quase nada.

Meu filho faz apenas lanches.

Meu filho está em greve de fome.

Meu filho insiste em comer os alimentos em ordem específica.

Meu filho sempre repete os mesmos alimentos.

Meu filho faz um escândalo se a batata encosta na ervilha.

Eu sempre peço aos pais que esclareçam o que querem dizer com “comer bem”. Significa comer muito? Comer de tudo? O “comer bem”, como a beleza, está nos olhos de quem vê. Portanto, se os pais estão preocupados com o consumo de alimentos, eu digo que devem analisar cuidadosamente a questão, e se perguntar o que realmente está acontecendo.

Isso é algo novo ou ele sempre comeu assim? Como existem todos os tipos de pessoas, temperamentos e tipos corporais; existem todos os tipos de

“comedores”. As diferenças individuais no temperamento, no ambiente do lar e nas atitudes afetam os padrões alimentares das crianças.

Algumas crian-

ças comem menos que as outras; algumas são mais sensíveis aos sabores fortes ou não gostam de experimentar comidas novas. Algumas crianças simplesmente gostam mais de comer do que as outras; algumas têm uma constituição pequena e não precisam comer tanto; e outras têm mais dias ruins para comer.

Nessa fase, você já conhece bem o seu filho e sabe o que é normal para ele. Se ele sempre relutou em comer, ou se come menos que os amiguinhos, seja realista. Ele é assim e pronto. Também é perfeitamente normal que uma criança não coma hoje tanto quanto ontem — provavelmente, ela compensa-170

A Alimentação é Mais que Nutrição rá amanhã. Desde que o pediatra ateste sua boa saúde, deixe-a seguir

Boas Notícias para as Crianças

o próprio ritmo. Se você oferecer

Seletivas (e Seus Pais)

bons alimentos, tornar as refeições

agradáveis e mostrar interesse pela

Estudos revelaram que até 30% das crianças de

comida, seu filho comerá melhor

4 a 5 anos são seletivas ou não comem muito. Um

do que se souber que você terá um

estudo recente, realizado na Finlândia, concluiu ataque de ansiedade a cada porção

que os pais não têm “motivos para se preocuparem que ele consome. Uma pesquisa

seriamente”. Os pesquisadores entrevistaram os

pais de mais de quinhentas crianças que acompa—

clássica, realizada há várias déca—

nham desde os 7 meses de idade. Nesse estudo, as das por Clara Davis (uma pediatra

crianças “que comem mal” foram definidas como

que estudou as preferências ali—

aquelas que comem pouco “freqüentemente” ou

mentares de bebês e crianças), mos-

“às vezes”, de acordo com os pais. Aos 5 anos, elas trouxeram que quando têm várias opções,

são mais baixas e pesam menos que as demais,

os bebês selecionam exatamente o

porém também eram menores no nascimento, o

que é necessário para uma dieta

que sugere que sempre precisaram de menos comida—

balanceada. Você gostará de saber

da para se sustentar. Em outras palavras, de acordo com o que entre os alimentos favoritos,

com o seu tamanho, essas crianças não consomem,

citados nesses antigos estudos,

na realidade, menos que os amiguinhos. Uma diferença—

estão aqueles de quem o seu bebê do

rença foi apontada: as crianças que comem mal

século XXI também gosta: leite,

consomem mais calorias nos lanches do que nas

ovos, banana, maçã, laranja e leite—

refeições. Por isso é ainda mais importante que os pais sempre disponibilizem lanches saudáveis.

gou de aveia. Os alimentos menos

apreciados são legumes, pêssego,
abacaxi, fígado e rins — nenhuma
surpresa nessa informação!!

Se a criança comia bem antes e agora isso mudou, o que mais está acontecendo? Ela acaba de aprender a subir nas coisas? Ela está doente? Os dentes estão nascendo? Ela está estressada? Qualquer um desses fatores pode diminuir o interesse de uma criança que sempre comeu bem.

A alimentação é uma experiência social para a criança? Se ninguém estiver berrando “Coma! Coma! Coma!”, estar na mesa de jantar com a família pode ser uma ótima experiência para as crianças relutantes em comer. É ainda melhor quando ela tem a oportunidade de comer com os amiguinhos. Quando você planejar encontros para brincadeiras, dedique parte do tempo a um lanche ou um almoço leve. Surpreendentemente, as crianças que comem mal se 171

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas interessam mais pela comida quando observam as outras crianças comendo (essas ocasiões também são ótimas para reforçar as boas maneiras à mesa).

Ele não está comendo realmente *nada*? Os pais não costumam considerar a ingestão de líquidos ou lanches entre as refeições. Registre, durante um dia ou dois, tudo o que entra na boca da criança e você ficará surpresa. Talvez ela seja adepta de lanches. Nesse caso, ela *está* comendo — mas não o que você lhe oferece nas horas de refeições. Basta corrigir esse hábito (veja o quadro da página 162). Frequentemente, os pais dizem “Ele só gosta de lanches”; e eu gostaria muito de responder “Bem, quem foi que deu os lanches a ele —

a fada madrinha?” Temos que assumir a responsabilidade pelo que nossos filhos comem, e prestar atenção.

Até mesmo as crianças que se adaptaram bem aos alimentos sólidos podem desenvolver o que eu chamo de “manias” nesta fase. Algumas repetem sempre as mesmas comidas. Outras não são apenas seletivas, são peculiares.

Tudo causa preocupação nos pais.

As crianças pequenas são particularmente propensas às manias, tanto no sentido comportamental como na seleção dos alimentos. Elas escolhem um certo alimento ou apenas alguns, e os repetem sempre, recusando-se a comer qualquer outra coisa. Por isso é importante fornecer às crianças alimentos saudáveis; pelo menos, aquele único alimento que o seu filho escolheu lhe fará bem. Lembre-se: depois que a criança passa um tempo comendo o mesmo alimento, resiste a repeti-lo. Sophia, minha filha mais nova, era — e ainda é — cheia de manias por comidas. A maioria de suas manias não durava mais que dez dias. Então, ela comia normalmente por algum tempo e, quando eu achava que já estava tudo resolvido, ela adotava outro alimento favorito. Agora ela tem 18 anos, e fez isso a vida inteira — aliás, pensando bem, tal mãe, tal filha. Eu mesma prefiro certos tipos de alimentos, porém já sou um pouco velha para que minha mãe se preocupe com isso. Talvez as manias sejam passadas de mãe para filha, embora eu nunca tenha visto um estudo científico que o comprove!

O comportamento peculiar causa aos pais ainda mais estresse que os padrões repetitivos. Eis um trecho de uma mensagem colocada em minha pági-na na internet, por uma mãe — vamos chamá-la de Callie — cujo filho de 2

anos e meio obviamente se encaixa nesse perfil. A mãe diz que embora o seu

“menino maravilhoso”, Devon, seja “doce, carinhoso e engraçado”, ela está

“cada vez mais frustrada” com o comportamento dele no que se refere à comida.

A Alimentação é Mais que Nutrição Sempre que Devon está comendo e o alimento quebra — por exemplo, a banana ou a barra de cereal se divide em dois pedaços — ele se recusa a comer o restante. Não consigo descobrir o motivo. Será que ele vê os adultos comendo coisas “inteiras” e não quer que elas quebrem? O filho de mais alguém faz isso, ou faz algo estranho?

Mais alguém? Na verdade, inúmeras crianças. As mães que responderam à mensagem falaram de uma criança que faz escândalos se a mãe lhe dá uma bolacha quebrada, de outra que não come nada “misturado”, como cozido ou ensopado, e de uma terceira que come apenas a parte superior da torrada, nunca a inferior. Algumas crianças insistem em comer os alimentos em uma ordem específica — por exemplo, um menino precisava começar toda refeição com um pedaço de banana. Ou então, elas têm regras rigorosas sobre o que é oferecido, acham que os alimentos não podem encostar uns nos outros, ou que elas precisam de um certo tipo de prato ou tigela. Essas varia-

ções são infinitas e únicas. Ninguém sabe por que elas acontecem. Somos seres humanos e cada um tem suas excentricidades. Talvez os hábitos peculiares também sejam passados de pai para filho. A única coisa que posso dizer é que a maioria das crianças supera isso... algum dia.

Nesse meio-tempo, nenhum desses problemas deve causar preocupação.

Na realidade, se Callie exagerar em sua reação ou tentar desesperadamente

“consertar” a aversão de Devon pelos alimentos “quebrados”, ela corre o risco de piorar tudo. O outro tipo de problema que escuto nesta fase se concentra no mau comportamento durante as refeições, que incluem: *Meu filho não tem boas maneiras — o que é permitido nesta idade?*

Meu filho não fica sentado quieto à mesa de jantar (o que eu chamo de “síndrome do verme contorcido”).

Meu filho joga os alimentos quando não quer mais comer ou quando não gosta do sabor.

Meu filho faz escândalos durante a refeição — ele fica perturbado com as mínimas coisas.

Minha filha faz bagunça de propósito, como pintar a mesa (ou o irmãozinho) com molho de espaguete, usando os dedos.

173

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas Muitos comportamentos inadequados durante as refeições são uma extensão de problemas semelhantes que surgem durante o dia, mas os pais somente os percebem no horário do jantar, principalmente no restaurante, onde outras pessoas testemunham a cena. Para descobrir se isso faz parte do comportamento habitual da criança, eu pergunto: Este comportamento é novo, ou já ocorre há um certo tempo? Neste caso, em que outra situação isso acontece? Em geral, o que o provoca? Frequentemente, o comportamento não é novo. Este é um resultado da paternidade acidental: a criança faz um escândalo e a mãe está com muita pressa ou fica envergonhada; e não dá importância, ou faz o que a criança exige (muitas outras informações sobre este padrão geral no Capítulo 8, que descreve como “domar criancinhas”).

Então, digamos que sua filha tenha pintado a mesa com molho de espaguete. O que você faz? Se você pensar *Ah, deixa pra lá — depois eu limpo* e não disser nada à criança, ela entenderá essa omissão como uma permissão.

Porém, o que acontecerá algumas semanas depois, quando você estiver na casa da Vovó e sua filha começar a “decorar” aquela toalha que pertence à herança da sua sogra? Eu preciso dizer: a culpa não é da criança, é sua. Você precisa *ensinar* que molho de espaguete não foi

feito para pintar a mesa com os dedos. Na primeira vez em que ela o fez, você deveria ter dito: “Comida é para comer. Você não deve brincar com ela. Quando acabar de comer, leve o seu prato até a pia”.

Por outro lado, suponhamos que sua filha seja muito ativa e goste de bater os pés na mesa, acompanhando a canção de um desenho animado. Isso é uma novidade para ela, mas imagine o mesmo comportamento em um restaurante. Provavelmente, você terá vontade de se enfiar debaixo da mesa. Seja constante e persistente. Sempre que a criança fizer algo inaceitável — pés na mesa, garfo no nariz, arremessar a comida —, seja direta e diga o que está errado: “Não, você não pode [descreva o que ela está fazendo] na mesa do jantar”. Se ela não parar, expulse-a da mesa. Depois de 5 minutos, chame-a de volta e tente novamente. Com a continuidade e a persistência, as crianças aprendem não apenas o que devem esperar, mas também o que nós esperamos delas.

O mesmo ocorre com o hábito de arremessar a comida. Uma coisa é ver uma criança de 14 meses experimentando o movimento e o arremesso; é melhor encarar a situação com bom humor (veja a página 168). Mas quando 174

A Alimentação é Mais que Nutrição uma criança de 2 ou 3 anos faz isso para provocar, você diz que o que ela fez está errado e a obriga a limpar tudo. Vamos dizer que você coloque um prato de frango na frente do seu filho de 2 anos, e ele grite “Não” e comece a jogar pedaços de frango no chão. Retire o prato, dizendo: “Você não pode jogar a comida no chão”, tire-o da cadeira e tente novamente em 5 minutos. Ofereça mais duas chances e, se repetir a atitude, ele fica sem comer.

Isso pode parecer cruel, mas acredite: crianças nessa idade sabem manipular os pais. Eu já vi mães que agem como um gandula, pegando a comida pelos ares, sem nunca dizer à criança que isso é errado. Elas dizem apenas:

“Ah, então será que você quer queijo?” A longo prazo, isso se transforma em um problema — você tem um “arremessador” nas mãos, que joga não apenas os alimentos, mas brinquedos e outros objetos possivelmente perigosos (veja a história de Bo na página 344). Você precisa repetir os mesmos passos a cada refeição, até ele parar. O problema é que os pais perdem logo a energia e cedem; eles apenas limpam a sujeira. Esse problema é comum, e logo se torna muito grave, porque os pais não podem levar a criança para nenhum lugar.

Eu detesto ir a restaurantes onde há crianças que não sabem se comportar.

Elas amassam o pão, jogam a comida no chão e os pais nem se importam —

o garçom que limpe. Eles não mostram respeito pelo horário da refeição.

Os pais dizem: “Ele tem só dois anos — não sabe o que está fazendo”.

Porém, quem irá ensiná-lo a ter respeito — e quando? Alguma fada chegará voando e ensinará tudo? Não, a mãe (ou o pai) precisa ser a professora e, eu sugiro, começar desde cedo (mais sobre isto no Capítulo 8).

Às vezes, o mau comportamento é solucionado quando os pais prestam mais atenção às dicas do filho. Quando os pais me contam que o filho sempre faz escândalo, por exemplo, eu pergunto: Você observou algum sinal de que a criança já havia comido o suficiente? Às vezes, os pais tentam fazer a criança comer “mais um pouquinho” mesmo que ela já esteja chorando, virando a cabeça e chutando. Eles continuam tentando, e em breve precisam controlar um escândalo. Em vez disso, é necessário retirar imediatamente a criança da mesa.

Inadvertidamente, os pais podem lançar as sementes de problemas alimentares mais sérios no futuro. Portanto, cuidado com as mensagens que você passa ao seu filho sobre a comida. Forçá-lo a comer mais não

lhe dá a oportunidade de controlar o próprio corpo, ou de saber quando já está satisfeito. Muitos adultos acima do peso, quando lembram da infância, dizem que 175

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas comiam muitas guloseimas e doces e eram elogiados quando limpavam o prato. Os pais diziam: “Que menina bonita! Terminou tudo”; então, eles rapidamente começaram a associar a alimentação à aprovação dos pais.

Principalmente se você tiver seus próprios problemas alimentares (seja a dieta crônica ou alguma fobia), admita-os e consiga ajuda, para não transferi-los ao seu filho.

Mesmo que você não tenha nenhum problema alimentar, um grande estresse emocional é associado à alimentação. Queremos que nossos filhos sejam saudáveis — quando eles não comem, nos preocupamos. Às vezes, podemos fazer algo em relação a isso, mas às vezes não. De qualquer forma, os pais precisam estar no comando. Um bebê ou uma criança bem alimenta-da brinca e dorme bem. Nós devemos aos filhos o ato de fornecer o combustível de que eles precisam e, ao mesmo tempo, respeitar suas diferenças individuais, até mesmo as peculiaridades. E, para manter as coisas em boa perspectiva, veja “A Dieta Milagrosa das Criancinhas” na próxima página.

Nos dias em que você estiver aflita porque seu filho não comeu muito, leia essa maravilhosa paródia de uma dieta, divulgada em vários sites sobre paternidade. O autor anônimo — que muito provavelmente tem um filho pequeno — sugere que é graças a essa dieta que a maioria das crianças é tão magra!

176

A Alimentação é Mais que Nutrição A Dieta Milagrosa das Criancinhas

Consulte um médico antes de seguir este regime DIA UM

Café da manhã: 1 ovo mexido, 1 torrada com geléia de uva. Coma 2 pedacinhos do ovo, usando os dedos; jogue o resto no chão. Dê uma mordida na torrada e passe geléia no rosto e nas roupas.

Almoço:

4 lápis de cera (de qualquer cor), um punhado de batatas fritas e um copo de leite (beba três golinhos e derrame o resto).

Jantar:

1 palito seco, 2 moedas de 10 centavos e uma de 5 centavos, 4 golinhos de Sprite.

Lanche para a hora de dormir:

Jogue uma torrada no chão da cozinha.

DIA DOIS

Café da manhã: Pegue aquela torrada do chão da cozinha e coma. Tome 1/2 frasco de extrato de bauni-lha ou 1 tubinho de anilina.

Almoço:

Meio batom “rosa pulsante” e um punhado de ração para cachorro (de qualquer sabor). Um cubo de gelo, se desejar.

Lanche da

Lamba o mesmo pirulito o dia inteiro até ele ficar grudento, leve-o lá fora e jogue na tarde:

terra. Pegue-o e continue lambendo até limpá-lo novamente. Então, traga-o para dentro e jogue no tapete.

Jantar:

Um feijão cru, que deve ser inserido na narina esquerda. Jogue ki-suco de uva no purê de batatas; coma usando a colher.

DIA TRÊS

Café da manhã: 2 panquecas com bastante xarope: coma uma delas com os dedos e esfregue bem nos cabelos. 1 copo de leite; beba metade e enfie a outra panqueca no copo. Depois do café da manhã, pegue aquele pirulito no tapete, lamba todos os fiapos e coloque-o na almofada de sua poltrona predileta.

Almoço:

3 fósforos, 1 sanduíche com manteiga de amendoim e geléia. Cuspa vários pedaços no chão. Jogue 1 copo de leite na mesa e chupe.

Jantar:

1 prato de sorvete, um punhado de batatas fritas, um pouco de suco. Tente rir e fazer um pouco do suco sair pelo nariz, se possível.

ÚLTIMO DIA

Café da manhã: 1/4 de tubo de pasta de dente (qualquer sabor), um pouco de sabonete, 1 azeitona.

Jogue 1 copo de leite sobre uma tigela com flocos de milho e adicione 1/2 colher de açúcar. Quando o cereal estiver bem empapado, beba o leite e dê o cereal ao cachorro.

Almoço:

Coma as migalhas de pão do chão da cozinha e do tapete da sala de jantar. Encontre aquele velho pirulito e termine com ele.

Jantar:

Jogue pedaços de espaguete nas costas do cachorro, insira uma almôndega no ouvido. Derrube o pudim no ki-suco e beba com um canudo.

REPITA OS DIAS, SE NECESSÁRIO.

177

CAPÍTULO CINCO

ENSINANDO O BEBÊ A DORMIR

Os Primeiros Três Meses e as Seis Variáveis da Solução de Problemas

Dormindo Como um Bebê?

“Não consigo fazer minha filha de 5 semanas dormir no berço”.

“Meu filho de 6 semanas resiste a deitar-se para tirar sonecas”.

“Meu bebê de 1 mês tira ótimas sonecas, mas não dorme à noite”.

“Meu filho tem 3 meses e ainda acorda a noite toda”.

“Meu filho de 10 semanas não dorme se não estiver deitado sobre o meu peito”.

“Eu observo os sinais dele e tento colocá-lo no berço quando ele parece cansado, mas ele chora quando eu o deito (ele tem 5 semanas)”.

“Meu filho de 8 semanas só dorme no carro; então, colocamos a cadeirinha do carro no berço dele”.

Todos os dias, minha caixa de correio fica cheia de e-mails como esses: a maioria de pais cujos bebês têm 3 meses ou menos. Essas mensagens sempre têm como título “Socorro!” ou “Estou desesperada”, ou ainda “De uma mãe com o sono atrasado”. Não é surpresa: o sono é o principal problema enfrentado pelos pais, desde o momento em que

eles trazem o bebê do hospital. Até mesmo os que têm mais sorte, cujos bebês dormem bem naturalmente, se perguntam:

“Quando o bebê dormirá a noite toda?” O sono também é o problema mais importante, porque todos os outros aspectos da criação de um bebê estão ligados a ele. Dormir é crescer. Se você tem um filho cansado, ele não come e não brinca; fica mal-humorado e propenso a problemas digestivos e outras doenças.

178

Ensinando o Bebê a Dormir

Em quase todos os casos de dificuldades do sono, os pais têm os mesmos defeitos: eles não percebem que o sono é um conjunto de capacidades que precisamos *ensinar* ao bebê — como dormir sozinho, ou (caso acorde no meio da noite) voltar a dormir. Em vez de assumirem o controle nesses primeiros meses, quando deveriam lançar as bases dos hábitos do bom sono, eles seguem o ritmo do bebê e, sem perceber, permitem que todos os tipos de maus hábitos se desenvolvam.

Em parte, isso ocorre porque as pessoas têm uma noção incorreta do processo de sono dos bebês. Um adulto diz “Dormi como um bebê esta noite”

para comunicar que dormiu muito bem — os olhos fechados, nada que o atra-palhasse; e quando ele acordou, estava renovado e cheio de energia. Que presente raro! Extremamente raro... A maioria de nós se revira na cama a noite toda, acorda para ir ao banheiro, olha no relógio e se pergunta se descansará o suficiente para o novo dia. Bem, adivinhe! Com os bebês acontece o mesmo.

Se essa expressão fosse realmente correta, “dormir como um bebê” significaria

“acordar a cada 45 minutos”. Não, os bebês não ficam ansiosos por causa do novo cliente, nem ensaiam aquele relatório que terá de ser

apresentado no dia seguinte; mas têm padrões de sono semelhantes. Assim como os adultos, eles passam por ciclos de 45 minutos, alternando o sono profundo, parecido com o coma, com um REM mais leve (movimentos oculares rápidos), quando o cérebro está ativo e sonhamos. Antigamente se acreditava que os bebês não sonhavam; mas pesquisas recentes provam que, em média, eles passam 50 a 66% do sono no REM, muito mais do que os adultos, que em média sonham 11 a 20%

do tempo. Portanto, os bebês acordam frequentemente, assim como nós. Se ninguém o ensina a se acalmar sozinho, ele chora, dizendo basicamente “Venha me ajudar, eu não sei voltar a dormir”. E se os pais também não souberem o que fazer, então as sementes da paternidade acidental estarão lançadas.

Os problemas de sono que surgem nos primeiros três meses podem ser classificados como *não querer dormir* (isso inclui a resistência ao berço) ou *não continuar dormindo* — ou ambos. Nas próximas páginas, eu analiso outras dificuldades mais comuns do sono e suas possíveis causas, e em cada caso forneço um *plano*, um esquema de ação que resolverá o problema. É óbvio que cada problema relativo ao sono é singular, porque pertence à *sua* família e a *seu* bebê; porém, não há como cercar todas as possibilidades, seja em um livro ou em dez. Na realidade, um milhão de bebês corresponde a um milhão de situações diferentes.

179

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas Contudo, para ajudá-la a solucionar seu problema, posso pelo menos ir um pouco além do básico em minhas explicações, e pedir que você acompanhe meu raciocínio. O objetivo é ajudá-la a entender como eu analiso os vários tipos de problemas do sono que ocorrem nos primeiros três meses, para que você mesma os solucione. (Lembre-se: muitos desses problemas persistem nos bebês maiores, mas é muito mais fácil eliminá-los antes da marca dos 4

meses). Minha esperança é que essas informações adicionais a ajudem a ver onde você entrou à esquerda quando deveria ter continuado reto, e a conduzir seu bebê ao longo do caminho florido que leva até a Terra dos Sonhos.

As Seis Variáveis da Solução de Problemas

Em qualquer idade, os problemas do sono podem ter diversas causas. O

sono é afetado não apenas pelo que acontece à noite, mas durante todo o dia.

Esses problemas são influenciados pelo temperamento do bebê e pelo comportamento dos pais. Por exemplo, o bebê que acorda várias vezes durante a noite pode estar dormindo demais ou muito pouco, ou realizando muitas atividades durante o dia. Ao mesmo

tempo, o despertar noturno freqüente pode ser resultado da pater-

“Dormir a Noite Toda” em

nidade acidental. Talvez a mãe,

Outras Culturas

desesperada por uma solução quan—

As práticas do sono refletem a cultura em que

do ele está chorando às 4 da manhã,

ocorrem. Provavelmente somos tão obcecadas em

tenha se acostumado a amamentá-

fazer o bebê dormir a noite toda porque precisamos lo quando ele acorda. Ou talvez ela

acordado no dia seguinte e cuidar da vida. O bebê o leva para a cama e o deixa dormir

precisa cooperar. No entanto, em outras culturas os pais pelo resto da noite. Ele pode ter

bebês têm maior integração com a vida dos adultos.

apenas 4 semanas,mas logo se acostuma—

Por exemplo, quando um bebê nasce em Kung San

toma a qualquer rotina; então, ele

— uma cultura que sobrevive de caça no deserto de passa a associar o ato de dormir

Kalahari —, ele fica em contato constante com a

com a mamada ou com o sono na

mãe; dorme com ela à noite e é carregado o dia

todo. A mãe amamenta o bebê a cada 15 minutos.

cama da família.

Se o bebê faz manha, ela responde imediatamente

Além disso, o “problema” do

antes que ele comece a chorar. E ninguém presta

sono pode não ter a mesma causa

muita atenção se o bebê dorme ou não a noite toda.

hoje e na noite passada. Em uma

noite, é possível que o bebê acorde

180

Ensinando o Bebê a Dormir

porque o quarto está muito frio; na outra noite, porque está com fome; e por sentir dores na próxima noite.

Você já entendeu aonde quero chegar. Resolver as dificuldades do sono é como resolver um quebra-cabeça — precisamos agir como detetives e juntar as peças. Em seguida é necessário criar um *plano* ou esquema de ação.

Para tornar as coisas ainda mais complexas, a expressão “dormir a noite toda” confunde muitos pais. Às vezes, eles me consultam e eu observo que a criança não tem nenhum *problema* — são os pais que, antes do tempo, esperam muito dela. Recentemente, a mãe de um recém-nascido me disse: “Ela não dorme por mais de 2 horas, e eu fico sem dormir também... quando ela dormirá a noite toda?”

Bem-vinda à maternidade! O sono atrasado (o seu) é apenas parte da iniciação. Outra mãe, de uma criança de 8 semanas, escreveu: “Eu quero que ele adormeça às 19:00 e acorde só às 7:00. O que você sugere?” Eu sugiro que *Mamãe* precisa de ajuda, não o bebê.

Sejamos realistas: na verdade, os bebês não dormem *a noite toda* nos primeiros meses. Nas primeiras seis

semanas, a maioria acorda duas

vezes por noite — às 2:00 ou 3:00,

Não Faça Tudo Sozinha!

e depois às 5:00 ou 6:00 — porque

o estômago não pode conter leite

A privação do sono é um problema dos pais, não suficiente para sustentá-lo por mais do bebê. O recém-nascido não se importa com o tempo que isso. Eles também pre— quanto dorme à noite. Ele não precisa cuidar da

cisam de calorias para crescer. casa nem ir trabalhar. Para ele, não há nada de Primeiro, nós trabalhamos para eli—

errado com um dia de 24 horas. Principalmente nas seis primeiras semanas, consiga toda a ajuda que minar a mamada das 2 horas.

puder. Combine com o parceiro e certifique-se de Certamente, você começa a ensi-que a responsabilidade de dividir as mamadas do

nar as capacidades do sono no

meio da noite não cairá apenas sobre seus ombros.

momento em que o bebê chega do

Não combine noite sim, noite não. Cada um deve

hospital, mas provavelmente não

ficar “encarregado” por duas noites e de folga por atinge esse objetivo antes de qua-outras duas, para que realmente consiga descansar tro ou seis semanas, na melhor das

bem. Se você é mãe solteira, recrute a sua mãe ou hipóteses. Isso depende do tempe-uma boa amiga. Se ninguém pode dormir na sua

ramento e do tamanho do bebê,

casa, convide-as para passar algumas horas do dia, entre outros fatores. Mas você tam-para que você tire uma boa soneca.

bém precisa ser realista. Embora o

181

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas bebê tenha mais de 6 semanas e seja capaz de dormir um longo período à noite, no começo você ainda acordará às 4:00, 5:00 ou 6:00 da manhã. Para um adulto, 5 ou 6 horas de sono não equivalem a dormir a noite toda! Quanto a isso, você não pode fazer muita coisa, exceto dormir mais cedo e lembrar que esses meses iniciais passam rápido.

Neste capítulo, meu objetivo é ajudá-la a ser realista no que diz respeito à capacidade do bebê para dormir, ajudá-la a entender várias situações do sono e treiná-la a pensar como eu. Se o bebê tem dificuldades em adormecer ou acorda inesperadamente no meio da noite, considere todas as causas possíveis, observe o bebê e refaça seus próprios passos.

Para facilitar a compreensão, relacionei seis variáveis que podem afetar o sono durante os primeiros três meses (veja o quadro abaixo). Todas elas estão relacionadas entre si e às vezes interligadas, e podem continuar afetando os hábitos do sono do bebê após a marca dos 4 meses, os primeiros anos e, infelizmente, muito depois; por isso, é uma boa idéia entendê-las agora, seja qual for a idade da criança. Três das variáveis dizem respeito ao que você faz (ou deixa de fazer) para promover o sono do bebê: falta de rotina, preparação inadequada para o sono ou paternidade acidental. E três delas têm a ver com o bebê: fome, superestimulação/cansaço excessivo e dor/desconforto/doença.

Principalmente no meio da noite, quando os adultos estão exaustos, não é nada simples descobrir qual das

variáveis causa o estrago — e o pior

é que às vezes existe mais de uma!

As Seis Variáveis da Solução de

Até *eu*, a própria Encantadora de

Problemas

Bebês, faço uma série de perguntas

Se o bebê resiste a ir dormir ou não dorme contantes de ajudar a família a entrar

nuamente, a causa é algo que os pais estão fazendo nos eixos. Do contrário, é como ati-

(ou deixando de fazer), ou algo inerente ao bebê.

rar no escuro. Então, usando suas

Os pais

respostas, eu reúno todas as dicas,

... não estabeleceram uma rotina diária

identifico a(s) causa(s) do distúr-

... não criaram um ritual de sono adequado

bio e elaboro um plano para ensi-

...iniciaram a paternidade acidental

A criança pode estar

nar o bebê a dormir. Tenho certeza

... com fome

de que após entender a natureza do
... superestimulada, supercansada ou ambos
sono dos bebês e o que pode afetá-
... com dor, desconfortável ou doente
lo, você será uma detetive tão boa
quanto eu.

182

Ensinando o Bebê a Dormir

Nota Importante à Leitora

Se você está desesperada e precisa de ajuda em um problema específico de sono, dê uma olhada nas próximas 31 páginas e leia apenas o quadro de “Dica” correspondente a cada variá-

vel (embora eu tenha numerado as variáveis, elas não se encontram em uma ordem específica).

Encontre a situação mais parecida com a de seu bebê, e leia sobre ela. No entanto, você verá que algumas dicas são associadas a apenas uma variável. Por exemplo, quando uma mãe me diz “O meu bebê se recusa a dormir no berço”, eu sei imediatamente que algum tipo de paternidade acidental está acontecendo. Contudo, uma vez que os problemas do sono são causados por *diversas* variáveis, a maioria das dicas – como “Não se acalma para dormir facilmente” –

aparece mais de uma vez. Por isso, é importante ler tudo e entender cada uma das seis variá-

veis. Este é um curso intensivo sobre intervenção em favor do sono.

Nas próximas seções, eu explico as seis variáveis junto com um quadro (“Dica”) que mostra os tipos de reclamações associados a cada variável, junto com um plano — o que você pode fazer para mudar a situação. Alguns desses tópicos já foram descritos em outros capítulos — a importância da rotina no Capítulo 1, e como reconhecer e controlar a fome ou a dor no Capítulo 3. Para não ser repetitiva, em certos casos eu cito as páginas apropriadas. Examinaremos esses assuntos novamente, mas agora no contexto do sono.

Variável nº 1: Falta de Rotina

Geralmente, a primeira pergunta que

Dica nº 1

faço quando os pais me informam um pro—

Estas reclamações indicam que a falta

blema de sono é: Você acompanha as

de rotina é, pelo menos parcialmente, resmamadas, sonecas, horários em que ele

ponsável pelo problema de sono do bebê:

acorda e dorme? Quando respondem que

não, eu suspeito que eles nunca estabele-

O bebê não se acalma para dormir

ceram uma rotina estruturada, ou nunca

facilmente.

foram capazes de manter uma.

O bebê acorda de hora em hora à noite.

Ausência de rotina. O sono adequado *O bebê dorme muito bem durante o dia,*

é o “S” do E.A.S.Y. Nos primeiros três

mas fica acordado à noite.

meses, nem sempre é uma questão de ter

183

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas

“problemas” do sono, e sim de tentar manter o bebê no E.A.S.Y. Para bebês de peso médio com menos de 4 meses, permanecer em uma rotina de 3 horas é essencial para o sucesso. Não estou dizendo que os bebês no E.A.S.Y. nunca tenham problemas de sono — afinal, temos outras cinco variáveis. Porém, frequentemente os bebês que estão em uma rotina estruturada desde o primeiro dia dormem bem desde o começo.

PLANO A: Se você não tem uma rotina estruturada, leia o Capítulo 1

e comprometa-se em fornecer ao bebê uma seqüência previsível de eventos.

Ou então, você pode precisar *re* estabelecer o E.A.S.Y. se saiu dos eixos. Inclua o ritual dos “Quatro S” para diminuir o nível de energia (veja “Diminuindo o nível de energia”, páginas 189-194) a cada vez que o coloca para dormir.

Lembre-se de que rotina não é o mesmo que cronograma. Você deve observar o bebê, e não o relógio. Às vezes, o bebê começa a soneca às 10:00 e no próximo dia às 10:15. Desde que a seqüência seja constante — alimentação, atividade, sono — e ocorra mais ou menos no mesmo horário, você promoverá um sono adequado.

O dilema de trocar a noite pelo dia: Uma das dificuldades mais comuns que resultam da falta de rotina é trocar a noite pelo dia. Quando o bebê nasce, precisa seguir um ciclo de 24 horas e não sabe a diferença entre o dia e a noite. Precisamos ensiná-lo a fazer isso, acordando-o para as mamadas regulares. Quando escuto que o bebê fica

acordado por muito tempo à noite ou

acorda com frequência, sempre suspeito

Um Mito

que os pais não foram constantes na roti-

Nunca Acorde o Bebê

na diurna. Geralmente, o bebê tem 8

semanas ou menos. Para descobrir se se

Em algum lugar, em algum momento da

trata do problema de trocar a noite pelo

sua vida, você já ouviu que “Nunca se deve

dia, eu pergunto: **Quantas sonecas o bebê**

acordar o bebê”. Pura besteira! Os bebês

tira por dia, e por quanto tempo? Quanto

chegam ao mundo com um relógio interno

tempo ele dorme durante o dia, no total?

de 24 horas. Eles não sabem como dormir;

Uma das principais armadilhas do treinanão sabem a diferença entre a noite e o dia.

mento do sono nas primeiras semanas é

Precisamos ensiná-los. Acordar o bebê não

é apenas aceitável, é às vezes obrigatório,

que os pais deixam o bebê dormir por mais

porque isso permite que ele entre em uma

de 5h30min durante o dia, o que acaba

rotina estruturada.

com a rotina de 3 horas e faz com que o

bebê fique acordado a noite toda.

184

Ensinando o Bebê a Dormir

Basicamente, eles trocaram a noite pelo dia. Eu chamo essa situação de “despir um anjo (o sono noturno) para vestir outro (o sono diurno)”.

PLANO A: Se o bebê trocou a noite pelo dia, prolongue as horas em que ele fica acordado durante o dia. Se ele dorme mais de 2 horas durante o dia, acorde-o. Se você não o fizer e ele também dormir durante a mamada, precisará compensar a perda da nutrição à noite. E ainda assim, eu ouço constantemente “Mas é cruel acordar o bebê”. Não, querida, não é cruel — é uma forma de ensiná-lo a diferenciar o dia da noite. Se você é daquelas que acreditam no antigo mito do sono do bebê, precisará rever seus conceitos.

Comece mantendo um diário por alguns dias. Se a criança dorme mais de 5 horas continuamente durante o dia, ou tira duas ou mais sonecas de 3

horas, há uma boa chance de que tenha trocado a noite pelo dia. Portanto, você precisa reintroduzir o E.A.S.Y. desta maneira: o bebê dorme por 45

minutos a 1 hora durante o dia, nos primeiros três dias. Isso remove o hábito de sonecas longas e garante que ele obtenha as calorias necessárias através das mamadas regulares. Para acordar a criança, remova-lhe as roupas, pegue-a no colo, massageie as mãos dela (não os pés!), retire-a do quarto e leve-a para uma área onde haja atividades. Sente-a reta — um truque simples para (na maior parte das vezes) abrir os olhos dela. Se for difícil acordá-la, tudo bem. Continue tentando.

Depois de reduzir o sono diurno o bebê começa a compensar as horas à noite, e você pode aumentar gradualmente — a cada três dias — as sonecas em 15 minutos. Nunca o deixe dormir por mais de 1h30min a 2 horas durante o dia — um período adequado de soneca para bebês de 4 meses ou menos.

As exceções são os prematuros (veja o quadro da página 186) e os bebês pequenos. Alguns bebês pequenos tiram cinco sonecas de 30 minutos durante o dia, ficam acordados apenas alguns minutos nesses intervalos e dormem novamente até a próxima mamada. Eles ainda não estão prontos para ficar acordados mais tempo entre as mamadas, e você precisa respeitar esse ritmo nas primeiras semanas. No entanto, depois que o bebê chega à data do final da gravidez, é importante prolongar gradualmente o tempo que ele passa acordado durante o dia. Eis uma situação típica: Meu filho Randy, que nasceu cinco semanas antes do final da gravidez, acaba de completar 5 semanas de vida. Ele está no seu método desde a terceira semana, mas nesta semana começou a mamar à meia-185

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas noite e permanece acordado fazendo manha até a mamada das 3:00.

Na verdade, ele dorme a maior parte do dia, com 15 minutos acordado aqui e ali. Ele está trocando a noite pelo dia? O que devo fazer???

Eu pareço um zumbi a semana toda!

A mãe de Randy está certa: ele *está* trocando a noite pelo dia. Embora ela não tenha mostrado a rotina diurna do bebê, ela diz que “Na verdade, ele dorme a maior parte do dia” — indício claro de que ele está despindo um anjo para vestir outro. Ele fica acordado apenas 15 minutos por vez: isso me faz suspeitar que ele dorme durante as mamadas. Talvez ele não esteja mamando com eficiência, ou o

Bebês Prematuros

suprimento de leite da Mamãe não

Dormir, Dormir e Dormir Mais um Pouquinho

seja suficiente — ambas as possibilidades o mantêm acordado

Como expliquei no capítulo anterior (página 151), durante a noite. Embora Randy

se o bebê foi prematuro, esta fase da idade cronoló-

gica – contando desde o dia em que nasceu – não é a seja prematuro e ainda precise de

mesma que a idade desenvolvimental. Os bebês premais sono que um bebê nascido

maturos precisam de muito sono. Na verdade, eles após nove meses (veja os quadros

devem dormir a maior parte do tempo. Até mesmo

das páginas 28 e 186), queremos

uma criança que nasceu quatro semanas antes ainda incentivá-lo a dormir à noite. Eu

não deveria estar aqui durante as quatro primeiras não sei o seu peso correto, mas sei

semanas de vida. Porém, se você compara o seu

que ele já chegou à data em que

bebê de 8 semanas com o filhinho da sua irmã, que deveria nascer e, suspeito, está

dorme 5 ou 6 horas durante a noite quando chega à pronto para uma rotina E.A.S.Y.

oitava semana de vida, enquanto você tenta manter de pelo menos 2h30min durante o

o seu acordado por 20 minutos para a atividade, re-a-dia. Agora, mamãe precisa se esfor—

juste suas expectativas. O seu bebê é diferente. Ele çar para prolongar o tempo em que

precisa de uma rotina de 2 horas, pelo menos até ele fica acordado durante o dia,

chegar à data do final da gravidez, que é quando ele *deveria* ter vindo ao mundo. Seus únicos “trabalhos”

mesmo que sejam apenas 10 minu—

são comer e dormir. O dia consiste em alimentá-lo, tos a mais, depois de cada mama-enrolá-lo na manta e colocá-lo de volta para dormir da. Sugiro que ela trabalhe nisso

em um quarto silencioso e escuro. Quando ele paspor três dias a uma semana; e quan—

sar da data final da gravidez e pesar pelo menos 2,9

do ele conseguir, ela aumentará

kg, você pode colocá-lo na rotina de 3 horas.

para 15 minutos, e depois 20. No

devido tempo, Andy começará a

186

Ensinando o Bebê a Dormir

despir o anjo do sono diurno para compensar o do sono noturno, e assim dormirá melhor à noite. Ele também deve ganhar peso e aumentar a capacidade de seu estômago, o que o ajudará a dormir por mais tempo durante a noite.

Exterminadores de rotina. Às vezes, os pais se desviam da rotina de um bebê pequeno devido a suas próprias necessidades. **Você arrasta o bebê para todo lado enquanto executa suas tarefas durante o dia? É importante manter a rotina nos primeiros meses, porque você está treinando o bebê a dormir. A constância é vital.**

PLANO A: Não lhe pedirei para nunca sair de casa. Porém, se o bebê tem problemas em se acalmar, pode ser que ele não consiga acompanhar o *seu* ritmo. Pelo menos por duas semanas, comprometa-se com uma rotina estruturada, observe suas dicas e estabeleça um bom ritual de sono. Se as dificuldades de sono diminuírem ou desaparecerem, você saberá que a criança precisa de um pouco mais de constância em sua vida.

Se você trabalha fora, em meio período ou em período integral, a rotina não está apenas em suas mãos. Quando você chega em casa do trabalho ou pega o bebê na creche, ele está mal-humorado e fora de controle. **Mesmo que você mantenha uma boa rotina, tem certeza de que as outras pessoas que cuidam da criança — o seu parceiro, a Vovó, a babá ou a funcionária da creche — também a seguem?** Você explicou a rotina? Se você tem uma babá, fiquem em casa por uma semana para lhe mostrar a

rotina, incluindo o ritual de diminuir o nível de energia. Se você deixa o seu filho na creche, explique ao responsável como você lida com o bebê e o que acontece nos horários de soneca. Forneça um caderno à pessoa que cuida do bebê, para que ela registre o sono dele. Ela pode anotar (“não tirou uma boa soneca” ou “não comeu bem”). A maioria das creches faz isso — se a sua não fizer ou se recusar a fazê-lo, você escolheu o lugar errado. Faça de vez em quando uma visita surpresa à pessoa que cuida do bebê, em sua casa ou fora. (Mais eventos que interrompem a rotina diária no Capítulo 10, páginas 389-391).

Variável nº 2: Ritual de Sono Inadequado

“Ir dormir” não é um evento. É uma jornada que começa com o primeiro bocejo do bebê e termina quando ele finalmente cai em sono profundo.

187

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas Se Você Mantiver a Rotina, Eis o que Deve Esperar Os dados seguintes se aplicam a um bebê saudável que está no E.A.S.Y. desde o primeiro dia. O bebê pode não ser exatamente assim, pois isso depende do peso e do temperamento, e de você ter tomado medidas constantes para *promover* o bom sono.

Uma semana:

Dia: Mamar a cada 3 horas; 1h30min de sono a cada 3 horas.

Noite: Refeição robusta às 17:00 e 19:00, refeição dos sonhos às 23:00.

Despertar: 4:30 ou 5:00 da manhã.

Um mês:

Dia: Mamar a cada 3 horas; 1h30min de sono a cada 3 horas.

Noite: Refeição robusta às 17:00 e 19:00, refeição dos sonhos às 23:00.

Despertar: 5:00 ou 6:00 da manhã.

Quatro meses:

Dia: Mamar a cada 4 horas; 3 sonecas de 1h30min a 2 horas cada, mais 45 minutos de soneca rápida no final da tarde.

Noite: Jantar às 19:00, refeição dos sonhos às 23:00.

Despertar: 7:00 da manhã.

Você precisa ajudá-lo a chegar lá. Para

Dica nº 2

isso, é preciso reorganizar as “janelas” do

sono e ajudá-lo a diminuir seu nível de

Estas reclamações indicam que um **ritual**

energia.

de sono inadequado é, pelo menos parcial-

A **“janela do sono”** . Para promover o sono, responsável pelo problema do sono

sono, você deve reconhecer quando o bebê

do bebê:

está pronto para a cama. **Você sabe como**

O bebê não se acalma para dormir facilmente.

o bebê fica quando está cansado? Age

O bebê adormece, mas acorda de repente,

imediatamente? Se você perder a janela

10 a 30 minutos depois.

do sono do bebê, será muito mais difícil conseguir que ele durma.

PLANO A: Alguns bebês dormem

melhor que outros — geralmente, os bebês

Anjo e Livro-texto. Mas até estes bebês precisam ser observados pelos pais, porque cada bebê é um indivíduo. Portanto, preste atenção e descubra o que *o seu bebê* faz quando está cansado. Nos recém-nascidos, que têm apenas o

188
Ensinando o Bebê a Dormir

controle da boca, o bocejo costuma ser a melhor dica. Porém, o bebê também pode

Anote!

fazer manha (os Irritáveis), ficar agitado

Para os pais que têm problemas em pre-

(Enérgicos) ou fazer outros movimentos

parar os bebês para dormir, eu sugiro um

involuntários. Alguns abrem bem os olhos

diário do sono. Quando você anota, aumenta

(bebês Enérgicos); outros parecem uma

seu poder de observação. Durante quatro

porta rangendo, e outros, ainda, gemem.

dias, anote quando o bebê dorme e por

Na sexta semana, quando o bebê passa a

quanto tempo, o que você fez antes de cada

controlar cada vez mais a cabeça, ele tamperíodo do sono, o que o bebê estava fazen—

bém pode se afastar do seu rosto ou do

do e qual era a aparência dele. Prometo que

brinquedo, ou mergulhar o rosto no seu

você verá padrões e, se o bebê não dormir

pescoço quando está no seu colo.

bem, poderá até identificar os motivos disso.

Quaisquer que sejam os sinais, a idéia é

agir imediatamente. Se você perder a janela de sono do bebê, ou tentar prolongar o tempo em que ele fica acordado com o objetivo de fazê-lo dormir por mais tempo (outro mito), será muito mais difícil ensinar as capacidades de se acalmar para dormir.

Diminuindo o nível de energia. Mesmo que você seja ótima para reconhecer quando o bebê está cansado, não basta apenas enfiá-lo no berço sem permitir alguns momentos de transição entre a atividade (vale ficar olhando a parede sem fazer nada) e o sono. **Qual método você usa para colocá-lo para dormir ou para tirar uma soneca? Você o enrola na manta? Quando ele tem problemas em se acalmar, você fica com ele?** O ritual de diminuição do nível de energia — uma seqüência previsível e repetitiva — permite que o bebê aprenda o que deve esperar; quando está

enrolado na manta, sente-se seguro e confortável. Essas duas ações servem para dizer ao bebê: “É hora de trocar a marcha. Agora, estamos nos preparando para dormir”. Comece o ritual de diminuição do nível de energia desde cedo, para ensinar ao bebê as necessá-

rias capacidades de sono e estabelecer as bases da confiança para os próximos meses (quando a ansiedade da separação aparecer).

Quando se trata de crianças com menos de 3 meses, a preparação para a hora de dormir ou a soneca geralmente demora no máximo 15 minutos.

Algumas mães entram no quarto, fecham as cortinas, enrolam o bebê na manta, deitam-no e ele fica balbuciando até dormir. Porém, de acordo com a minha experiência, um pouco antes de dormir a maioria das crianças precisa da presença calmante dos pais para fazer a transição entre a atividade e o

189

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas sono. Alguns deles — geralmente os tipos Irritável e Enérgico — precisam de mais que isso.

PLANO A: Ritual dos “Quatro S”, que consiste em *Preparar a Situação* (preparar o ambiente para o sono), *AgaSalhar* (enrolar o bebê na manta, preparando-o para o sono), *Sentar-se* (silenciosamente, sem estimulação física) e, quando necessário, *Silenciar e dar tapinhas* (alguns minutos a mais de intervenção física para ajudar a entrar em sono profundo o bebê agitado ou que faz manha).

Preparar a Situação. Seja na hora de dormir ou da soneca, você prepara o cenário do sono removendo o bebê de um ambiente estimulante e levando-o para outro mais calmo. Entre no quarto, feche as cortinas e, se quiser, coloque música suave. Os últimos minutos devem ser passados em silêncio, imobilidade e tranquilidade.

AgaSalhar (enrolar na manta). Os antigos enrolavam os bebês na manta.

Já fazemos isso desde as culturas mais primitivas. As enfermeiras enrolam o bebê no hospital, e você deve continuar fazendo isso em casa. É ideal envolvê-lo *antes* de deitá-lo no berço para dormir.

Afinal, o que há de tão maravilhoso nessa prática? Antes dos três meses, os bebês não têm controle dos braços e das pernas. Diferente dos adultos, que se tornam letárgicos quando estão cansados, os bebês ficam mais agitados

— seus braços e pernas sacodem no ar quando eles estão exaustos. E quando isso acontece, o bebê nem percebe que seus membros fazem parte dele —

parecem objetos móveis que pertencem ao ambiente —, e eles o distraem e perturbam. Enrolar na manta é uma forma de remover a estimulação do ambiente. Eu recomendo isso pelo menos até os 3 ou 4 meses, embora alguns bebês possam continuar até os 7 ou 8 meses.

Embora a maioria das mães aprenda ainda no hospital a técnica de enrolar na manta, algumas abandonam a idéia quando chegam em casa. Se você descartou a idéia (ou não prestou atenção), vamos lembrar: Coloque a manta na horizontal (é melhor usar uma quadrada) e dobre-a em um triângulo.

Dobre o canto do triângulo para baixo (na sua direção), formando uma margem reta. Deite o bebê na manta, alinhando o pescoço dele com essa dobra e a cabeça fora da manta. Coloque o braço esquerdo dele em um ângulo de 45

graus sobre o peito e passe o canto direito da manta sobre o peito do bebê, encaixando-a sob o lado esquerdo do corpo dele. Traga a parte inferior da manta para cima, para cobrir as pernas dele estendidas. Por fim, passe o canto 190

Ensinando o Bebê a Dormir

esquerdo da manta sobre o peito

dele e encaixe-o sob o lado direito

“O Bebê Detesta Ser Enrolado!”

do corpo. O “pacote” deve ficar bem

Nunca é demais enfatizar como é importante o

bonito e firme. Alguns pais têm

hábito de enrolar o bebê na manta. Infelizmente, medo de que isso diminua a respi- alguns pais resistem a isso; eles sentem que o

ração do bebê ou os movimentos

bebê fica confinado. Talvez sejam claustrofóbicos, e das pernas, mas as pesquisas mos- por isso projetam esse sentimento no bebê. Eles

tram que, quando feito correta—

podem dizer “Minha filha detesta ser enrolada – ela mente, o ato de enrolar o bebê na

resiste e sacode os braços e pernas com raiva”.

manta não o coloca em risco. Muito

Porém, isso não é uma ação consciente do bebê.

pelo contrário: esta antiga prática

Geralmente, a causa é que ela está supercansada

o ajuda a dormir melhor.

e/ou superestimulada e tem dificuldades em se

Em certo ponto, quando você

preparar para dormir. Enrolando-a na manta, você a já se acostumou a enrolá-lo na

ajuda a acalmar-se. O motivo pelo qual deixamos

manta e fazer um pacotinho per—

essa prática de lado por volta dos 3 meses é que, feito, ele tira os braços e começa a

nessa fase, os bebês começam a descobrir os seus dedos. Porém, algumas crianças não encontram os

explorar e se movimentar.Às vezes,

dedos antes dos 5 meses, ou até mesmo depois

um dos pais vê isso e diz: “Ela não

(outro motivo para conhecer o seu próprio filho).

gosta mais de ser enrolada na

manta e luta para sair”. Então, eu

pergunto: **O que você faz quando**

o bebê tenta sair da manta? Uma mãe — não uma de minhas clientes, garanto — usava fita isolante quando o bebê desmanchava a manta! Porém, mais freqüentemente, a resposta é: “Paro de usar a manta”. Mamãe e Papai precisam reconhecer que quando o bebê começa a se movimentar mais, enrolá-lo na manta não irá impedi-lo de fazer isso. Alguns bebês já começam a fazê-

lo na quarta semana. Eles têm mais controle do pescoço e dos braços. Se o bebê sair da manta, enrole-o novamente (sem a fita, por favor). Mais tarde, perto dos 4 meses, você pode deixar um dos braços de fora, para que ela possa descobrir o próprio punho ou os dedos.

Sentar-se. Depois de enrolar o bebê na manta, sente-se com ele silenciosamente por cerca de 5 minutos, colocando-o na posição vertical. Se for um bebê menor, é melhor segurá-lo com o rosto encaixado no seu ombro ou no pescoço, para bloquear qualquer estimulação visual. Não nina nem balance o bebê. Eu sei, eu sei: é o que a maioria de vocês faz. Todo mundo mostra isso nos filmes e nossas amigas o fazem; mas na maior parte do tempo isso esti-191

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas mula o bebê, em vez de acalmá-lo. E se você balançar o bebê ou mover-se muito rápido, ele despertará. Você sentirá o corpinho dele relaxando, e ele terá alguns espasmos. Ele está apenas tentando entrar em sono profundo. O

ideal é colocar o bebê no berço *antes* que ele durma. Isso não é possível com todos os bebês, mas é nosso objetivo. Antes de deitá-lo, diga “Agora, você irá dormir. Nós nos veremos quando você acordar”. Deite-o no berço. Talvez ele não entenda as palavras, mas compreenderá a situação. Se ele parece calmo, saia do quarto e deixe-o adormecer sozinho. A menos que ele tenha problemas para se acalmar, *você não precisa esperar até que ele adormeça*. Se o bebê estiver enrolado na manta e calmo, acredite que ele terá capacidade de adormecer sozinho. A pesquisa *Sono na América* de 2004 (mais sobre isto no Capítulo 7), realizada pela National Sleep Foundation, prova que dormir independentemente leva a um sono melhor. Bebês e crianças que são colocados acordados no berço dormem mais horas que os bebês que já chegaram ao berço dormindo, e é três vezes *menos* provável que acordem duas ou três vezes durante a noite.

Silenciar e dar tapinhas. Se o bebê está agitado, ou começa a chorar quando você o deita no berço, provavelmente ele está pronto para o sono mas precisa de uma *intervenção física* para se acalmar. Este é o ponto em que os pais começam a paternidade acidental. Eles ninam o bebê ou usam algum tipo de acessório para acalmá-lo. Eu tenho uma sugestão melhor: o método de silenciar e dar tapinhas. Enquanto você sussurra “shh... shh... shh...” perto do ouvido do bebê, dá tapinhas em suas costas. (Uso essa técnica em todos os bebês com menos de 3 meses, com problemas em se acalmar. Isso os acalma porque, nesse ponto do desenvolvimento, os bebês

não conseguem pensar em três coisas ao mesmo tempo.) Ele não se concentra no choro enquanto você diz “shh... shh...” e dá tapinhas nas costas dele. Portanto, o bebê se concentra nessas duas ações e logo pára de chorar. Porém, é fundamental executar esse método da seguinte maneira:

Faça isso enquanto ele está deitado no berço; ou, se ele não se acalmar, coloque-o sobre o seu ombro: dê os tapinhas no centro das costas em um movimento suave e rítmico — como o tique-taque de um relógio. Os tapinhas precisam ser um pouco firmes e bem no centro das costas, não nas late-rais do corpo e nem muito embaixo, para que não sejam aplicados nos rins.

Enquanto você dá os tapinhas, coloque a boca perto do ouvido dele e sussurre lentamente e um pouco alto “shh... shh...”. Alongue o som, a fim de 192

Ensinando o Bebê a Dormir

que saia como o ar de uma torneira totalmente aberta, não como o “tchic-tchic” de um trem. A idéia é transmitir uma sensação de confiança para o bebê, como se dissesse “Ei, eu sei o que estou fazendo”. É importante não ser tímida e muito suave com os tapinhas ou o som. Não é preciso exagerar; apenas mostre que está no comando. Além disso, cuidado para não fazer o shhh diretamente no ouvido do bebê, para não perfurar a membrana timpânica —

sussurre um pouco *atrás* do ouvido.

Quando você sente que a respiração dele está um pouco mais profunda e o corpo começa a relaxar, deite-o com suavidade, ligeiramente virado de lado, para que possa ter acesso às costas dele. Alguns pais reclamam que é difícil dar os tapinhas nas costas com o bebê deitado, e por isso os dão no ombro ou no peito. Eu não acho que a eficácia seja a mesma. Prefiro deitá-lo de lado e continuar dando os tapinhas nas costas. Se ele estiver enrolado na manta, é fácil rolar o corpo dele depois, e usar uma almofada ou uma toalha enrolada para mantê-lo na posição. (Amarre as duas pontas da toalha, prendendo-as firmemente para não desenrolar. Esse seria um *ótimo* uso para

a fita adesiva, desde que você não cole a toalha no bebê!). Com a almofada ou a toalha posicionadas no estômago do bebê, eu também coloco a minha outra mão no peito dele enquanto dou os tapinhas nas costas. Você se inclina e continua fazendo o som de shhh... sem pegá-lo no colo. Se o quarto não estiver escuro, coloque as mãos sobre os olhos (não nos olhos) dele para bloquear a estimulação visual.

Com o bebê no berço, dê os tapinhas e silencie-o para *mantê-lo* ali, a menos que ele comece a chorar. Provavelmente, serão necessários 7 a 10

minutos dessa técnica até o bebê se acalmar. Mesmo quando ele já está quieto, eu não paro. Continuo até ter a certeza de que ele está completamente concentrado nisso, e então começo a diminuir o ritmo. Por fim, eu também deixo de sussurrar. Se o bebê não se acalmar, continue com o método. Se ele chorar, pegue-o novamente e coloque-o sobre o ombro para continuar a técnica. Quando você o deitar de novo, continue dando os tapinhas e veja se ele volta a acordar. Se isso acontecer, pegue-o e acalme-o *novamente*.

Quando ele ficar quieto, afaste-se do berço e fique alguns minutos para ver se ele entra em sono profundo ou desperta de novo e torna-se consciente, como acontece com alguns bebês. Lembre-se de que o bebê demora 20

minutos para passar pelas três fases do sono — a *janela* (o momento em que você percebe as dicas do sono e prepara o ambiente), a *zona* (quando ele fica 193

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas com o olhar parado e você já deve tê-lo enrolado na manta) e o *relaxamento* (quando ele começa a cochilar). Esta última fase é a mais difícil — você precisa conhecer o bebê. Se ele é do tipo que sempre adormece agitado, precisa de um tempo extra com esse método para acalmar-se.

Porém, o bebê fecha os olhos e você logo pensa “Até que enfim ele dormiu”. Então, você pára com os tapinhas e sai do quarto de fininho; mas assim que você o faz, ele tem um espasmo e abre os olhos — e de repente está acordado. Quando você pára muito cedo, pode-se entrar e sair a cada

dez minutos, por 1 hora e meia. E a cada vez você precisa reiniciar o processo, o que demora cerca de 20 minutos (e pode levar mais tempo ainda no caso de bebês sensíveis, irritáveis e enérgicos, que tendem a se cansar mais rapidamente e demoram mais para se acalmar).

Parar antes da hora é um erro comum; eu sempre ensino os pais a não fazerem isso. Por exemplo, recebi um e-mail da mãe de uma criança de 5

semanas: “Quando Kent entra na terceira fase, abre os olhos e acorda. Só conseguimos colocá-lo para dormir dando tapinhas nas costas e fazendo o

‘shh’. Eu não sei ensiná-lo a passar dessa fase sozinho. Assim que saímos do quarto e o deixamos sozinho, ele começa a chorar”. Bem, querida, Kent não está pronto para ficar sozinho, porém o método de silenciar e dar tapinhas é a ferramenta do sono que logo o ensinará.

Vá com calma e diga para si mesma: “Eu ficarei até o final”. Você sabe que o bebê está em sono profundo quando ele move os olhos de um lado para outro sob as pálpebras, a respiração torna-se mais lenta e superficial e o corpo relaxa completamente, como se ele estivesse derretendo para dentro do colchão. Se você ficar os 20 minutos (ou mais, dependendo do bebê), então pode chegar ao Y do E.A.S.Y., que é o *tempo para Você*. Você não precisará ficar entrando e saindo do quarto, o que é muito mais frustrante do que apenas permanecer ali até o momento certo. E, ficando com o bebê, você o observa enquanto ele passa pelas fases, aprende mais sobre ele e acrescenta outra habilidade de encantamento de bebês ao seu repertório.

Variável nº 3: Paternidade Acidental

Na introdução deste livro, eu enfatizo a importância da paternidade P.C., que significa paciência e consciência. *Paternidade acidental* é o oposto disso: você recorre à solução mais conveniente — um reparo rápido — por-
194

Ensinando o Bebê a Dormir

que não tem a paciência de implementar uma solução a longo prazo.

Dica nº 3

Ou então sente-se culpada, como

As reclamações que se seguem indicam que a

se o distúrbio do sono do bebê sig-

paternidade acidental é, pelo menos parcialmente, nificasse que você é uma péssima

responsável pelo problema do sono do bebê:

mãe. Por isso, você toma uma ati-

O bebê não dorme a menos que eu... nine-o, alimen-tude ou inicia uma prática por puro

te-o, deite-o no meu peito etc.

desespero, e sem pensar muito, por-

O bebê parece cansado, mas no minuto em que a que não tem a capacidade ou o

coloco no berço, ela chora.

conhecimento para fazer de outra

O bebê acorda na mesma hora toda noite.

forma. Vamos encarar, queridinha,

os bebês não vêm com manual.

Quando o bebê acorda à noite, eu o alimento, mas ela nunca mama muito.

Dependência de acessórios. O

“acessório” é um objeto ou ação que

O bebê não tira sonecas de mais de 30 ou 45 minutos.

está fora do controle do bebê e é

O bebê acorda às 5:00 para começar o dia.

usado pelos pais para fazê-lo dor-

O bebê se recusa a dormir no berço.

mir. Eles são um dos temas cen-

O bebê acorda quando a chupeta cai da boca.

trais da paternidade accidental. Eu

pergunto aos pais o que eles fazem

*para a criança dormir: **Rotineiramente, você segura o bebê no colo, fica andando com ele, ou nina ou balança o bebê para que ele durma?***

Oferece o seio ou a mamadeira para acalmá-lo? Deixa-o dormir no seu peito, no balan-

***ço ou na cadeirinha do carro? Leva-o para a sua cama quando ele está chateado?** Se você respondeu “sim” a uma dessas perguntas, está usando um acessório e garanto que o feitiço virará contra o feiticeiro. Ninar, andar com o bebê no colo e levá-lo a passear de carro são acessórios de movimento. Você se torna um acessório humano quando oferece o seio para ajudar a criança a dormir, deita-a sobre seu estômago, segura-a na dobra do braço ou a leva para a sua cama e permite que ela durma com você.*

Freqüentemente, a dependência dos acessórios começa como uma medida desesperada. A criança está supercansada e chorando às 3 da manhã, portanto Papai anda com ela. Como em um passe de mágica, ela silencia e logo adormece. Você pode usar esse artifício poucas vezes, mas logo o bebê não conseguirá se acalmar ou adormecer sem ele. Aproximadamente um

mês depois, esse passeio já chateia o Papai, mas é preciso mantê-lo pois, como ele explica, “Ela não dorme se eu não fizer isso”.

195

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas Atendi um menininho, Xavier, que era um bebê feliz e saudável em todos os aspectos — mas achava que o sofá da sala era a sua cama. Os pais adquiriram o hábito de niná-lo e andar com ele no colo até que ele dormisse, ou segurá-lo no colo. Quando ele finalmente desmaiava, eles o colocavam no sofá, com medo de que acordasse se andassem até o quarto ou o baixas-sem para colocá-lo no berço. E é lógico que ele acordava, várias vezes por noite, e não tinha idéia de onde estava — lembre-se, ele adormeceu nos bra-

ços de Mamãe ou Papai. Ele também não tinha idéia de como voltar a dormir. Quando eu o conheci, ele estava com 14 semanas e Mamãe e Papai nunca conseguiam uma boa noite de sono — e haviam se passado mais de cem noites! E também não tinham uma vida juntos. Eles temiam ligar a lava-dora de louça ou de roupa à noite, não convidavam os amigos e obviamente não tinham tempo como casal.

Às vezes, os pais oferecem um acessório de acordo com sua própria necessidade. Uma mãe que gosta de confortar o bebê ou amamentá-lo acredita que deve dar “atenção extra” quando

ele está mal-humorado, para ajudá-lo a se

acalmar. Eu concordo que você abrace,

Acessórios versus

conforte e ame o seu filho, mas tome cui—

Itens de Conforto

dado com o que faz, as ocasiões em que o

Um acessório não é a mesma coisa que faz e o que está “dizendo” inadvertida— um item de conforto – depende de quem mente ao bebê. O problema é que quan— está no controle, a mãe ou o bebê. O aces— do Papai anda com o bebê no colo ou sório é algo que o pai ou a mãe escolhe e Mamãe o amamenta até que ele durma, controla. Um item de conforto, como o ele recebe a mensagem “Ah, é assim que cobertor ou o bicho de pelúcia favorito, é eu faço para dormir”. O recém-nascido se algo que a criança adota. Os acessórios são acostuma rapidamente aos acessórios. E oferecidos nas primeiras semanas após o nascimento; os bebês não adotam os itens quando ele chega aos 3 ou 4 meses, se você de conforto antes dos 6 meses ou mais. tentar eliminar esse artifício, ele irá cho— A chupeta pode se encaixar nessas duas rar para que você volte ao quarto e o ofe—

*descrições: se a criança acorda quando ela
reça novamente.*

cai da boca e precisa que a mãe a coloque

PLANO A: Antes que seja tarde

de volta, é um acessório. Se a criança fica

demais, repense as práticas que já adotou.

acordada sem ela ou consegue colocá-la de

Você quer amamentar o bebê ou andar

volta na boca, é um item de conforto.

com ele à noite quando ele tiver 5 meses?

Onze meses? Dois anos? Você ainda o

196

Ensinando o Bebê a Dormir

Alerta nas Trincheiras

A Chupeta Pode se Transformar em um Acessório...

... se você estiver apegado à outra extremidade dela! A mãe de uma criança de 7 semanas me escreveu: “Eu coloco a Heather para dormir quando vejo os ‘sinais de sono’ e depois que ela está calma, como diz o seu livro. No entanto, parece que assim que eu a coloco no berço ou assim que a chupeta cai, ela acorda chorando... e não quer a chupeta de volta. Portanto, em vez de deixá-la chorar, eu a pego no colo e a consolo, verifico se não há nada de errado e então a coloco de volta no berço. E daí ela volta a chorar... é um padrão que repetimos por horas, principalmente no horário da soneca.

O que eu faço? Deixo Heather chorando? Ou isso é cruel, como diz o seu livro?”

Quando o bebê consegue encontrar e usar a chupeta sem a ajuda dos pais, ela é um item de conforto. Porém, no caso de Heather, é um acessório. A frase que diferencia os casos é “um padrão que repetimos por horas”. Não é que Heather pense conscientemente “Que ótimo, é só cuspir a chupeta que Mamãe entra aqui correndo e eu ganho um pouco de carinho.” A mãe a condicionou inadvertidamente a esperar a chupeta e ser pega no colo para poder voltar a dormir. Na verdade, as pesquisas mostram que logo após o nascimento, quando padrões previsí-

veis são apresentados aos bebês em uma tela de televisão, eles começam a ter expectativa do que verão a seguir. Nesse caso, Mamãe fornece não apenas a estimulação visual, mas também a tátil, e Heather prevê o que acontecerá a seguir. Eu recomendo que a mãe elimine a chupeta.

Ela precisa começar o ritual dos Quatro S e passar mais tempo com a filha, esperando até que ela durma.

levará para a sua cama no meio da noite até que ele decida que não quer mais?

É melhor evitar os acessórios agora do que eliminá-los mais tarde, o que será muito mais difícil.

Se você já caiu nessa armadilha, a boa notícia é que os maus hábitos desaparecem rapidamente nos primeiros meses. Em vez de depender do acessório, use o ritual dos quatro S (páginas 190-194). Inclua o método de silenciar e dar tapinhas se o bebê precisar se acalmar. Pode levar três dias, ou mais de uma semana; mas se você for constante, logo o desacostumará desse hábito que você criou.

O perigo de entrar correndo no quarto do bebê. O padrão do sono, como acordar freqüentemente e/ou no mesmo horário toda noite, fornece dicas importantes sobre o que os pais fizeram de errado, inadvertidamente. Se a

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas criança acorda com frequência, eu preciso descobrir **Quantas vezes ela acorda durante a noite**. Um recém-nascido que está em uma boa rotina não deve acordar mais de duas vezes por noite. Se o bebê acorda a cada hora, ou mesmo a cada 2 horas, e eliminamos a hipótese de fome e de dor, existe uma boa chance de que você esteja fazendo algo que torne a noite atraente para ele.

Principalmente quando o bebê passa da marca das 6 semanas, o desenvolvimento cerebral está mais avançado e ele já faz associações. Portanto, se você tem um método para lidar com o despertar noturno — por exemplo, levar a criança para a sua cama —, ela irá esperar isso e reclamará bem alto se você não o fizer.

Não me leve a mal. O bebê não está tentando manipulá-la conscientemente — pelo menos por enquanto (mais sobre a manipulação no Capítulo 7).

Mas é agora, durante os primeiros meses, que a paternidade acidental começa.

Quando os pais dizem “Ela não me deixa...” ou “Ela se recusa”, isso geralmente significa que eles perderam o controle da situação e estão seguindo o ritmo do bebê, em vez de orientá-lo. Outras questões importantes: **O que você faz quando o bebê acorda no meio da noite, ou quando ele acorda mais cedo da soneca? Você entra no quarto correndo? Brinca com ele? Leva-o para a sua cama?**

Você já sabe que eu não recomendo deixar a criança chorando. No entanto, às vezes os pais não percebem que se mexer não é a mesma coisa que acordar. Se você respondeu “sim” a uma das perguntas acima, pode ser que entre no quarto da criança prematuramente e perturbe o sono dela, ou o interrompa. Se for deixada sozinha, ela poderá adormecer novamente e prolongar suas

“sonecas muito curtas”, ou diminuir ou eliminar o “despertar noturno frequente”. O mesmo ocorre com a hora de acordar. Os pais erram quando entram no quarto correndo e dizem “Bom dia, senti saudades a noite toda”.

São 5 da manhã!

PLANO A: Ouça, responda ao choro, mas não entre correndo no quarto para resgatar a criança. Todos os bebês fazem ruídos quando saem do sono profundo; conheça os sons do seu bebê. Eu chamo isso de “infantilês”: parece que ele está falando sozinho. Não é a mesma coisa que chorar e, freqüentemente, ele volta a dormir. Se você ouve o bebê no meio da noite ou durante a soneca da tarde, não o atenda correndo. Quando ele acorda às 5:00 ou 5:30 e você sabe (porque eu presumo que você esteja em uma boa rotina e monitore as mamadas diurnas) que ele está com fome, basta alimentá-lo, 198

Ensinando o Bebê a Dormir

enrolá-lo na manta e colocá-lo de volta

no berço às 5:30. Utilize o método de

Acordar para Dormir? Tracy, Você

silenciar e dar tapinhas, se necessário. Ele

Deve Estar Brincando!

não precisa ficar acordado. Quando final—

Os pais ficam chocados quando eu sugi—

mente ele acordar pela manhã, cuidado

ro a estratégia de “acordar para dormir” nos

com o seu tom de voz. Não aja como se

casos de despertar noturno habitual. Ajuste

tivesse abandonado o coitadinho. Diga:

o relógio para despertar 1 hora antes do

“Olhe só para você, aí deitado e se diver—

momento em que o bebê normalmente

tindo sozinho. Excelente trabalho!”

acorda, e entre no quarto dele. Balance-o

Despertar habitual. *Assim como os suavemente, esfregue a sua barriguinha e*

adultos têm os seus hábitos ao despertar,

coloque uma chupeta em sua boca – isso o

o mesmo ocorre com os bebês. A diferen—

colocará em um estado semiconsciente.

ça é que nós olhamos para o relógio e resEntão, saia. Ele voltará a dormir. Com isso

mungamos “Meu Deus, são 4:30 da

você tem o controle, em vez de ficar sentada manhã — igual a ontem”, e então volta-esperando que o hábito do bebê desapare-

ça por magia (isso não acontecerá). Se você

mos a dormir. Alguns bebês fazem isso,

acordá-lo 1 hora antes, eliminará o padrão.

mas outros choram e os pais logo chegam

correndo. O fato é que, acidentalmente,

pais que fazem isso reforçam o hábito.

*Para descobrir se o bebê tem um padrão habitual, eu pergunto: **Ela acorda no mesmo horário toda noite?** Se esse for o caso, e se ela acordar por mais de dois dias sucessivos, reconheça que existe um padrão em desenvolvimento.*

Há uma grande chance de que você entre no quarto do bebê e utilize algum tipo de acessório. Por exemplo, você o nina ou oferece o seio. Isso o faz voltar a dormir, mas é uma solução transitória, um Band-Aid. Você precisa é de uma solução.

PLANO A: Nove entre dez crianças que acordam habitualmente não precisam mamar (a não ser que estejam passando por um impulso do crescimento; veja as páginas 118-122 e 206). Em vez disso, enrole-a na manta novamente se necessário, ofereça a chupeta para acalmá-la e conforte-a com o método de silenciar e dar tapinhas (Nota: a menos que o bebê seja dependente da chupeta — veja o quadro da página 197 —, eu recomendo a chupeta para bebês com menos de 3 meses, porque a maioria deles ainda não se tornou dependente desse recurso; veja a página 208). Mantenha a estimula-

ção em um mínimo. Não nina e não balance o bebê. Não troque as fraldas, a menos que necessário. Faça a rotina dos Quatro S e fique presente até que ele 199

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas entre em sono profundo. Você também precisa tomar medidas para quebrar o hábito do despertar. Portanto, digamos que você já tenha eliminado as outras hipóteses, como a dor e o desconforto. Também não é fome, porque você aumentou as mamadas durante o dia e “encheu o tanque” à noite (consulte a seção sobre a fome, páginas 204-209). Use o que eu chamo de técnica de

“acordar para dormir”: em vez de ficar deitada esperando o bebê acordar, coloque o relógio para despertar 1 hora antes do momento em que ele costuma acordar, e então você o acorda (veja o quadro da página 199). Ela não acorda completamente, mas abre um pouco os olhos, murmura e se

move um pouco, como um adulto cujo sono profundo foi interrompido. Faça isso durante três noites seguidas.

Eu quase posso lhe ouvir dizendo “Você deve estar louca”. Eu sei que

“acordar para dormir” é uma sugestão absolutamente contra-intuitiva — mas funciona! Às vezes, você precisa de apenas uma noite para quebrar esse hábito, mas eu recomendo continuar o método por três noites. Se não funcionar, você precisará reavaliar se o despertar habitual é provocado por outra causa.

Se você já eliminou as demais hipóteses, empregue essa técnica de “acordar para dormir” no mínimo por mais três dias.

Quebrando os elos da confiança. *Muitos pais que me consultam na esperan-*

ça de resolver dificuldades relacionadas ao sono já tentaram alguns métodos para solucionar o problema. A inconstância é uma forma de paternidade acidental. Não é justo ficar sempre mudando as regras para o bebê. Eu chamo minhas estratégias de sono de “sono sensível” — uma filosofia intermediária que respeita as necessidades do bebê e as dos pais. Não é nada complicado ou extremo: apenas exige constância. Outras especialistas em bebês sugerem medidas mais extremas, como dormir com a criança ou a resposta atrasada, recurso às vezes chamado de “choro controlado” (que consiste em deixar o bebê chorando por períodos cada vez mais longos). É óbvio que cada abordagem tem seus méritos, e você encontrará exércitos de pais que defendem uma ou outra.

Se uma delas funcionar para você, ótimo. No entanto, se você estiver lendo este capítulo, suspeito que o bebê ainda tem problemas com o sono. E se você começou a colocar o bebê na sua cama ou no seu quarto e depois recorreu a outra saída extrema, pode ter nas mãos um caso de quebra de confiança.

*Quando os pais me dizem que o bebê “não gosta de dormir” ou “detesta o berço”, eu sempre pergunto: **Onde ele dorme? No moisés? No berço? O***

berço fica no quarto dele, no quarto de um irmão ou no seu quarto?

Quando 200

Ensinando o Bebê a Dormir

*a criança resiste ao berço, quase sempre a mãe não começou como desejava continuar. Então, pergunto uma série de coisas: **Você defende a idéia do***

“leito familiar” onde o bebê nasceu? Nesse caso, suspeito que você não tenha pensado muito bem nessa filosofia em termos práticos, ou não tenha determinado em qual momento o transferiria para o berço. Se ele já estava no pró-

prio berço, e você o levou para a sua cama porque isso é mais conveniente no meio da noite, definitivamente criou um padrão de paternidade acidental.

Eu não recomendo nenhum dos extremos. Acredito que a criança, ao dormir com os pais, não desenvolve as capacidades do sono independente (e você não terá um relacionamento adulto, a bem da verdade). Por outro lado, quando permitimos que a criança chore sozinha, isso quebra o elo de confiança entre a mãe e a criança. Eu acredito que é fundamental ensinar a crian-

ça a dormir na própria cama, seja o moisés ou o berço, e incentivá-la a dormir sozinha desde o Primeiro Dia.

Se você tem um “leito familiar” que é bom para você (e o seu parceiro) e no qual a criança dorme bem, continue com ele. Existem pais que ficam felizes com essa situação — Mamãe e Papai decidiram juntos e formam uma ótima equipe. Esses pais raramente me consultam, porque não devem ter problemas com o sono. Mas alguns pais tentam esse método porque ouviram falar que, se não compartilharem a cama com o bebê, ele não criará laços com eles. (Na minha opinião, o relacionamento é uma questão de cuidado e sintonia, 24 horas por dia. Mesmo que você não durma com o bebê, ele estará ligado a você.) Outros levam o bebê para a cama por

causa de sua própria carência. Ou então ouviram falar nessa prática, decidiram que é atraente, mas não pensaram se combina com o seu estilo de vida. Com frequência, um dos parceiros está mais comprometido com a idéia e tenta convencer o outro.

Qualquer que seja o motivo, pode ser que não funcione.

Em seguida, os pais recorrem ao oposto e expulsam o bebê para um berço que fica no final do corredor, em um momento em que ele não é capaz de se acalmar sozinho. É óbvio que o bebê reagirá a essa mudança. Ele berra a plenos pulmões, como se dissesse: Opa, onde eu estou? O que aconteceu com aqueles corpos quentinhos? Os pais também ficam confusos, porque não sabem como começar a acalmar o bebê.

*Em situações desse tipo, eu pergunto: **Você já o deixou chorando sozinho?** Eu não acho certo fazer isso, nem por 5 minutos. O bebê não sabe aonde você foi e por que o abandonou de repente. Para usar uma analogia, é 201*

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas como se você marcasse um encontro com o seu namorado e ele não aparecesse por duas noites seguidas. Você não confiaria mais nele. A confiança é a base de qualquer relacionamento. Fico com os cabelos em pé quando os pais me dizem que deixaram o bebê chorando por 1 ou 2 horas. Alguns bebês ficam tão chateados e choram por tanto tempo que chegam a vomitar. Outros simplesmente gastam energia, tornam-se ainda mais superestimulados e sentem fome, deixando o casal confuso e exausto. Muitos bebês que passaram por essa situação — os pais os deixaram chorando — têm problemas crônicos de sono desse ponto em diante: transformam o horário de dormir em uma batalha diária, tornam-se medrosos e até sentem medo do próprio berço.

Nesse meio-tempo, a rotina diurna é virada de cabeça para baixo — não existe nenhum traço de rotina no dia do bebê. Ele está esgotado, descontrolado, adormece enquanto está mamando e não se alimenta nem dorme bem.

Se você já experimentou um extremo e depois outro, agora o bebê está chateado e desconfiado e ainda não dorme bem — é necessário voltar à estaca zero. Estabeleça uma boa rotina diária e use o ritual dos quatro S para diminuir o nível de energia da criança (páginas 190-194); mas, por favor, atenha-se ao plano. Haverá dias e noites em que as coisas não correrão de acordo com o planejado, e talvez você precise de três dias, uma semana ou um mês para eliminar um padrão. Porém, se seguir com constância minhas sugestões, elas surtirão efeito.

Obviamente, as dificuldades serão maiores se você já tiver deixado o bebê chorando: agora, ele tem medo de ser abandonado. Portanto, você tem de reconquistar a confiança dele. Intervenha e atenda as necessidades dele assim que ele começar a chorar. Em outras palavras, você precisa sintonizar-se e ser mais atenta às necessidades dele do que nunca. Ironicamente, é muito mais difícil consolar bebês que já sofreram uma experiência de quebra de confiança. Primeiro você o deixa sozinho, e agora não sai do lado dele? A criança fica confusa. Ela está tão acostumada com o choro que mesmo quando você começa a responder melhor, ela permanece inconsolável quando você tenta acalmá-la.

PLANO A: Prepare-se para dedicar várias semanas a reconquistar a confiança do bebê, mesmo que ele tenha apenas 3 ou 4 meses. (Você encontrará mais estratégias para bebês maiores e crianças nos próximos dois capí-

tulos; mas esta seção serve para crianças de até 8 meses). Seus atos têm de ser cuidadosos e estáveis, para que você mostre a ele que veio para ficar. Cada 202

Ensinando o Bebê a Dormir

passo do processo pode demorar 3 dias a uma semana, até que a criança confie em você o suficiente para se sentir confortável no berço. O processo pode demorar 3 semanas a um mês (já ajudei um bebê muito assustado e desconfiado — até resolvi entrar no berço com ela! Veja “Insone desde o nascimento”, página 251).

Fique atenta aos sinais. No primeiro sinal de sonolência, comece o ritual dos Quatro S para diminuir o nível de energia, incluindo o método de silenciar e dar tapinhas. Enrole a criança na manta e sente-se com as pernas cru-zadas com ela no chão, encostada na parede ou no sofá. Quando ela estiver calma, faça assim: em vez de tentar colocá-la no berço, deite-a em um travesseiro alto e firme colocado sobre os seus joelhos. Fique ali com ela, continue dando os tapinhas e sussurrando shh... shh... até que ela entre em um sono profundo. Espere no mínimo mais 20 minutos e então descruze as pernas e deslize o travesseiro para o lado. Sente-se ao lado do travesseiro, para que esteja presente se ela acordar. Medite, leia, escute música com fones de ouvido ou tire um cochilo deitada ao lado dela. Fique com ela a noite toda. Este é um sacrifício que você precisa fazer para reconquistar a confiança do bebê.

Na segunda semana, faça a mesma rotina, mas comece com o travesseiro no chão e à sua frente, não no colo. Quando o bebê estiver pronto, coloque-o sobre ele. Novamente, fique ao lado dele. Na terceira semana, sente-se
Alerta nas Trincheiras

Pondo Fim à Fobia do Berço

Recentemente eu trabalhei com Dale, mãe de um menino de 6 semanas; ela não sabia interpretar as dicas do bebê. Tinha certeza de que o choro noturno era um problema de sono.

Desesperada por ajuda, tentou o método do choro controlado, que apenas intensificou o problema. Depois de duas noites de choro, Efram estava petrificado no berço. Ele também estava abaixo do peso, o que levou Dale a presumir que fosse ansiedade. Porém, eu pedi que ela fizesse um bombeamento e, no final, o problema era de fome – Dale não estava produzindo leite suficiente. Eu a ensinei a aumentar a produção de leite (veja o quadro da página 100), mas também disse que ela precisava eliminar o medo de Efram e recuperar a confiança dele. Dale precisou dedicar mais de um mês a esse processo: primeiro pôs Efram para dormir em um travesseiro em seu colo, até conseguir colocá-lo no berço (veja “Plano A”, páginas 202-204).

Efram engordou e ficou muito mais feliz.

203

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas na cadeira com ele e coloque o travesei-Dica nº 4

ro no berço. Quando você colocar a crian-

ça sobre ele, coloque as mãos nas costas

*Estas reclamações indicam que a **fome** é,*

dela, para que ela saiba que você ainda

pelo menos parcialmente, responsável pelo

está ali. Durante três dias, fique em pé ao

problema do sono do bebê:

lado dela até que adormeça. No quarto

O bebê acorda chorando várias vezes à

dia, retire a mão mas continue ao lado do

noite, mas tomou uma mamadeira inteira.

berço enquanto ela dorme. Três dias

O bebê não dorme mais de 3 ou 4 horas

depois, saia do quarto quando ela entrar

durante a noite.

em sono profundo, mas volte imediata-

O bebê dormia 5 ou 6 horas por noite, mas

mente se ela chorar. Por fim, no quarto de repente começou a acordar.

dia, coloque-a no colchão e não no travesseiro. Do contrário, use o travesseiro

por mais uma semana e tente de novo.

Isso parece tedioso e difícil — e é

mesmo. Porém, se você não tomar agora medidas para curar a fobia do berço, ela piorará e provavelmente você terá uma criança dependente pelos próximos anos. É melhor recuperar a confiança dela agora.

Variável nº 4: A Fome

Quando os bebês acordam no meio da noite, freqüentemente a causa é a fome. Mas isso não significa que não podemos fazer nada.

Enchendo o tanque. *Se o seu filho acorda de hora em hora ou pelo menos duas vezes durante a noite, eu pergunto: com que freqüência ele mama durante o dia? Meu objetivo é descobrir se as mamadas diurnas são suficientes para sustentá-lo à noite. Com exceção dos bebês prematuros (veja os quadros das páginas 28 e 186), as mamadas devem ocorrer a cada 3 horas antes dos 4*

meses de idade. Se você o alimenta com menos freqüência, provavelmente ele não recebe alimentos suficientes para se sustentar, e acorda à noite para tentar compensar as calorias.

Os recém-nascidos não conseguem acomodar muito alimento no estômago, por isso acordam a cada 3 ou 4 horas durante a noite. Esta época pode ser bastante difícil para os pais. À medida que a criança cresce, o objetivo é prolongar para 5 ou até 6 horas o intervalo entre as mamadas noturnas, eliminando primeiro a mamada das 2:00 da manhã. Se você estiver preocupada com o des-204

Ensinando o Bebê a Dormir

*pertar noturno, principalmente se a criança tem 6 semanas ou mais — em geral, grande o suficiente para eliminar uma mamada —, eu pergunto: **Em que horário ela acorda depois da última mamada noturna?** Se ela ainda acorda à 1:00 ou às 2:00, é porque não tem calorias o bastante para se sustentar.*

PLANO A: Para prolongar o sono nesta época, alimente o bebê a cada 3 horas durante o dia. Além disso, ofereça mais leite antes de dormir, “enchendo o tanque” (veja a página 96), incluindo a refeição robusta (mamadas adicionais à noite) e a refeição dos sonhos (uma mamada às 22:00 ou 23:00, durante a qual você tenta não acordar o bebê).

Como identificar — e reagir — aos sinais da fome. Quase sempre, você alimenta o bebê quando ele está com fome. Um problema comum, no entanto, é que os pais (principalmente nas primeiras semanas) tendem a interpretar todos os choros como fome. É por isso que eu expliquei detalhadamente o choro e a linguagem corporal no meu primeiro livro. O choro pode indicar fome ou dor causada por gases, refluxo ou cólica. O bebê também pode estar supercansado, com calor ou com frio (veja as perguntas sobre o choro nas páginas 24 e 111). Por isso é tão importante aprender as dicas do bebê. **Quais sons ele produz, e qual é sua aparência quando chora?** Você saberá que ele está com o estômago vazio (antes mesmo do primeiro gemido) se prestar atenção, porque ele lambe os lábios e depois começa a fazer manha. Ele põe a língua para fora e vira a cabeça como um filhotinho de pássaro procurando comida. Embora ele seja muito pequeno para colocar as mãos na boca e sugá-

las, ele pode tentar alcançar o que eu chamo de “triângulo da alimentação”, que tem o nariz como a ponta e a boca como a base. Ele sacode os braços e tenta tocar o triângulo da alimentação, mas obviamente não consegue mirar direito. Se você não der a mamadeira ou o seio em resposta a essa linguagem corporal, ele mandará uma dica verbal. Você ouvirá um som parecido com uma tosse no fundo da garganta e, por fim, o

primeiro choro, que começa curto e depois torna-se mais estável com um ritmo de waa, waa, waaa.

Obviamente, se o bebê acorda no meio da noite chorando, você não tem o benefício das dicas visuais. Mas se ouvir com cuidado, basta um pouco de prática para saber as diferenças do choro. Se você tiver dúvidas, experimente oferecer primeiro a chupeta (se hesitar, leia o que eu penso sobre a chupeta mais adiante neste capítulo, páginas 208-209). Se ele se acalmar, coloque-o de volta na cama, enrolado na manta. Se rejeitar a chupeta, você saberá que está com fome ou sentindo dor.

205

*A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas **Ele acorda em horários diferentes durante a noite?** Como já expliquei, o despertar irregular quase sempre indica fome. Se você não souber qual é o padrão, registre os horários dele durante algumas noites. Porém, também é necessário considerar outras perguntas:*

***Ele está ganhando peso de maneira estável?** Essa é uma das minhas preocupações com bebês de mais de 6 semanas, principalmente se Mamãe está amamentando pela primeira vez. Em geral, o leite materno demora até seis semanas para se estabelecer. A ausência do ganho de peso pode indicar que o bebê não está comendo o suficiente, seja porque o suprimento de leite da mãe ainda é insuficiente, seja porque ele tem dificuldades em sugar.*

PLANO A: Se o bebê não ganha peso de maneira estável, consulte o pediatra. Você também pode fazer um bombeamento para verificar se o suprimento de leite é adequado (veja a página 106). Se o bebê pega e solta o seio, pode significar que o seu fluxo é lento. Nesse caso, você precisa “estimular” os seios para aumentar o fluxo de leite: use uma bomba e extraia o leite por dois minutos antes de colocar o bebê no seio. Se o bebê tiver problemas em sugar, contrate uma consultora em amamentação para ver se ele pega o seio adequadamente (página 105) e não tem algum tipo de problema anatômico que possa impedir a sucção adequada.

Impulsos do crescimento. Talvez você não tenha enfrentado dificuldades com a alimentação. Digamos que o bebê esteja em uma rotina excelente.

Mesmo assim, perto de 6 ou 12 semanas e em vários intervalos a partir de então, o bebê passará por impulsos do crescimento. O apetite dele aumenta por alguns dias. Embora costumasse dormir por 5 ou 6 horas seguidas, ele começa a acordar durante a noite para mamar. Eu recebo milhares de telefonemas de pais de crianças de 2, 3 ou 4 meses de idade: “Tínhamos um bebê Anjo e agora ele parece um diabinho. Acorda duas vezes à noite e esvazia os dois seios. Parece que nunca fica satisfeito”. Eu pergunto: **Ele já dormiu períodos de 5 ou 6 horas durante a noite?** Invariavelmente, quando os pais me dizem que o bebê estava dormindo bem e de repente começou a acordar, sei que é um impulso do crescimento. Eis um exemplo: Damian tem doze semanas. Comecei a colocá-lo no berço para as sonecas há duas semanas. Em geral, ele adormece com facilidade e dorme por 1 hora ou 1h30min. Há uma semana, começamos a colocá-lo no berço. Ele adormece sem chorar, mas acorda a cada 2 ou 3

206

Ensinando o Bebê a Dormir

horas a noite toda. Eu o enrolo na manta e entrego a chupeta quando ele adormece. Ele chora no meio da noite, e quando eu entro no quarto, ele já retirou a manta e perdeu a chupeta. Dou a chupeta e ele volta a dormir. Quando ele está dormindo eu o enrolo novamente na manta, esperando que essa seja a última vez que ele acordará. Mas esse ciclo não pára nunca! Ele chora se eu não atendê-lo. Eu não sei o que fazer!!!

Por favor, me ajude!

Este é um exemplo clássico de um suposto problema do sono que, na realidade, é um problema de fome. Mas como a mãe transferiu o bebê recentemente para o berço, ela não levou a fome em consideração. A dica é que Damian acorda a cada 2 ou 3 horas, seguindo o que parece ser um cronograma. Para ter certeza, faço todas as perguntas associadas à fome, incluindo se Mamãe está amamentando — talvez o leite dela não seja

suficiente para sustentar o bebê. Em qualquer caso, minha sugestão seria tentar aumentar a ingestão de Damian durante o dia.

Este é o ponto em que muitos pais têm problemas pela primeira vez.

Como não reconhecem um impulso do crescimento ou não sabem o que fazer quando ele ocorre, começam a alimentar o bebê à noite em vez de aumentar suas calorias durante o dia. E com isso, estabelecem um padrão de paternidade acidental.

PLANO A: A solução é a paternidade consciente. Observe quanto o bebê mama durante o dia e à noite. Se ele toma leite industrializado e está esvaziando as mamadeiras, ofereça mais. Então, digamos que ele tome cinco mamadas de 160 mL por dia — depois, acorda no meio da noite e toma mais 160 mL. Isso significa que ele precisa de mais 160 mL durante o dia. Porém, você não acrescenta outra mamada, e sim adiciona 30 mL a cada uma das cinco mamadeiras.

Se você amamenta, é um pouco mais complicado, pois o seu corpo precisa produzir mais leite. Portanto, durante três dias, tome algumas medidas para aumentar a produção. Existem dois métodos:

A. Fazer um bombeamento 1 hora depois de cada mamada. Mesmo que você consiga apenas 30 ou 60 mL, coloque essa quantidade adicional na mamadeira e use-a para “complementar” a próxima mamada. Faça isso por três dias; no terceiro, o seu corpo estará produzindo a quantia extra de que o bebê precisa.

207

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas B. A cada mamada, o bebê deve esvaziar um seio e então começar o outro. Quando ele esvazia o segundo seio, volte para o primeiro. Embora ele pareça vazio para você, o corpo sempre produz leite em resposta à sucção (é assim que as amas-de-leite o produzem). Deixe-o sugar por alguns minutos no primeiro seio e mais alguns no segundo. As mamadas demoram mais com

esse método, mas isso também induz o corpo a aumentar a produção de leite.

Uso da chupeta. Quando os pais me dizem: “O bebê quer mamar a noite toda”, eu sempre suspeito que eles estejam confundindo as dicas da fome com a necessidade instintiva de sugar. Para determinar causa, eu pergunto:
O

bebê chupa chupeta? Algumas pessoas sugerem o uso da chupeta apenas se o bebê precisa de conforto extra, mas eu a recomendo nesta fase. A chupeta ajuda a acalmar o bebê e poucos se tornam dependentes dela (veja o quadro da página 197); nesses casos, eu sugiro descontinuar o uso. No entanto, segundo a minha experiência, os bebês sugam até dormir e quando chegam à Terra dos Sonhos soltam a chupeta e continuam dormindo tranqüilamente.

Usar a chupeta quando o bebê acorda cedo para uma soneca ou durante a noite também é uma ótima forma de testar se ele está realmente com fome ou se só precisa sugar.

Às vezes, os pais ficam em choque e resistem: “Eu não quero meu filho andando pelo shopping com uma chupeta na boca”, uma mãe me disse. Eu concordo absolutamente com ela. Nunca começo a usar a chupeta em um bebê de 4 meses ou mais que jamais a tenha usado. Mas a criança em questão tinha 2 semanas — ainda precisaria de muito tempo até andar pelo shopping.

Embora eu recomende aos pais desacostumar os bebês da chupeta perto dos 3 ou 4 meses, ou mais (principalmente se ela é usada apenas no berço), antes dessa fase os bebês precisam desse tempo extra de sucção. Eles ainda não conseguem encontrar os próprios dedos, e por isso a sucção é a única forma de se acalmar.

Os pais que resistem ao uso da chupeta nesses primeiros meses quase sempre entram em um padrão de maus hábitos. Quando o bebê suga apenas o seio ou a mamadeira, ele não se alimenta eficientemente, ou as mamadas são frequentes. A dica do primeiro caso é que a mãe telefona e

diz “Eu não consigo tirar o bebê do seio — ela demora 1 hora para mamar”. Se o bebê suga com a boca meio aberta, isso significa que ele está sugando e não mamando. Da mesma forma, quando o bebê tenta adormecer e se confortar, come-

ça a sugar instintivamente. Parece ter fome, mas na verdade está apenas se
208

Ensinando o Bebê a Dormir

acalmado para dormir. A mãe, se não sabe interpretar as dicas, oferece a mamadeira ou o seio. Isso acalma a criança, mas ela mama pouco porque não estava com fome — apenas queria sugar. Esses são exemplos de paternidade acidental. O bebê que é autorizado a mamar por 1 hora torna-se adepto dos

“lanches”. E aquele que suga até dormir torna-se um bebê dependente do seio ou da mamadeira para conseguir adormecer.

Admito que alguns bebês resistem à chupeta no início, como mostra o e-mail abaixo:

Lili, minha filha de 5 semanas, é uma criança extremamente alerta.

Ela mama no seio, acorda sempre no mesmo horário e, na hora da soneca, não adormece se não mamar por mais alguns minutos. Ela não aceita a chupeta e eu já tentei de tudo para fazê-la entrar no “modo sono”, mas parece que meu seio é a única coisa que funciona. Você pode me ajudar?

Eu posso garantir: se a mãe continuar dando o seio a Lili (uma forma comum de paternidade acidental), ela se arrependerá disso em alguns meses, talvez antes. Lembre-se de que, em média, o bebê demora 20 minutos para adormecer — talvez mais, se estiver extremamente alerta.

PLANO A: A mãe precisa continuar oferecendo a chupeta durante o tempo em que ela está acordada, e também deve experimentar tipos diferentes de chupeta, começando com aqueles mais semelhantes aos seus mamilos.

Além disso, se ela apenas enfiar a chupeta na boca de Lili, sem posicioná-la adequadamente, a filha a rejeitará. Coloque-a sobre a língua, para que o bebê a segure com a língua e não com os lábios. Por isso, posicione a chupeta de maneira a encostá-la no palato. A mãe deve ser persistente — e tentar até que ela aceite.

Variável nº 5: Superestimulação

O bebê superestimulado ou cansado não consegue adormecer, tem um sono agitado e não dorme continuamente. Portanto, um dos segredos mais importantes para ajudar o sono do bebê é começar o ritual de diminuição da energia assim que perceber o primeiro bocejo ou espasmo (veja a variável no2, página 187, sobre a janela do sono).

209

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas

Problemas com a soneca. Os

Dica nº 5

padrões do sono diurno me informam se a superestimulação ou o

*Estas reclamações indicam que a **superestimula-***

cansaço é o responsável pelos pro-

lação é, pelo menos parcialmente, responsável blemas do sono noturno. As sone-pelo problema do sono do bebê:

cas dele durante o dia estão mais

O bebê não se acalma para dormir facilmente.

curtas, ou sempre foram inferiores

O bebê acorda com frequência ou tem um sono agia 40 minutos? Se o bebê sempre

tado, e geralmente chora à noite.

tirou sonecas curtas, esse é o bior-

O bebê resiste à soneca da tarde.

ritmo dele. Se as sonecas são cur-

O bebê adormece, mas tem espasmos e acorda

tas, mas ele não fica mal-humora-

alguns minutos depois.

do durante o dia e dorme bem à

O bebê resiste às sonecas e, quando dorme, acorda noite, não há nada para se preocu-dentro de 30 ou 40 minutos.

par. Porém, se o padrão da soneca

Começamos recentemente um novo grupo de brin-mudou, isso geralmente significa

cadeiras e o bebê está acordando durante a noite.

que ele está superestimulado

durante o dia. Por outro lado, provavelmente ele não descansa à

noite. Lembre-se de que o bom sono produz o bom sono. Diferente dos adultos que ficam esgotados e desmaiam quando estão cansados — e são capazes de recuperar o sono —, os bebês ficam mais agitados quando dormem pouco. (Por isso, não adianta mantê-lo acordado até mais tarde para que ele durma melhor ou por mais tempo.)

Este é um e-mail típico: “Tenho um filho de 3 meses e sempre que o coloco no berço para a soneca, ele chora imediatamente e acorda dentro de 10 a 20 minutos. Alguma sugestão?” Entre 8 e 16 semanas, alguns bebês começam a tirar sonecas revigorantes de 20 a 40 minutos. Se o bebê está bem-humorado quando acorda e dorme bem à noite, as sonecas curtas podem ser suficientes (desculpe, Mamãe, eu sei que você preferiria se fossem mais longas!). Mas se a criança fica descontrolada depois da soneca e o sono noturno é agitado ou interrompido, obviamente essas sonecas curtas são a base do problema. Há uma grande chance de que ele esteja superestimulado e, quando entra no sono profundo depois de 20 minutos ou mais, os espasmos o acordem. É freqüente que os pais reforcem acidentalmente esse padrão, aten-dendo a criança de imediato e segurando-a no colo em vez de deixá-la voltar a dormir sozinha.

210

Ensinando o Bebê a Dormir

PLANO A: Fique atenta ao

que você faz durante o dia, princi—

Comece Agora

palmente à tarde. Tente não rece-

Incorporando Momentos de Silêncio

ber muitas visitas, nem realizar

muitas tarefas. E não faça ativida—

Hoje em dia, os pais estão ávidos para aumentar

des estimulantes antes da hora de

a inteligência dos filhos e garantir que eles saibam dormir ou da soneca — cores muito

os nomes das cores, e já assistiram a todos os

fortes ou exagerar nas cócegas

vídeos educacionais existentes. Não é surpresa que podem perturbar o bebê. O mais

as crianças estejam superestimuladas. O antídoto para essa cultura acelerada é a incorporação de

importante é fazer o ritual para

momentos de silêncio na vida do bebê. Incentive

diminuir a energia (páginas 190—

atividades tranquilas durante o dia – olhar para o 194), incluindo o método de silen-móvil, ficar com uma pessoa ou um bichinho de

ciar e dar tapinhas. Lembre-se de

pelúcia durante um tempo. Enquanto isso, ele fica que os bebês superestimulados

quieto no berço. Assim, ele percebe que o berço é demoram duas vezes mais para se

um ótimo local para uma distração silenciosa, não acalmar. Eles não entram no sono

apenas para dormir. Você será compensada nos

calmamente, pois têm espasmos e

próximos meses, quando ele se locomover mais

isso os acorda repentinamente.

(veja o quadro da página 249).

Fique com ele até entrar em sono

profundo (mais sobre problemas de

soneca em bebês mais velhos nas páginas 261-264).

Perdendo a janela. Também descobri que às vezes os pais ignoram as dicas de sono. ***Você mantém o bebê acordado por acreditar que assim ele dormirá por mais tempo?*** Esse é um dos mitos mais destrutivos. Na realidade, mantê-lo acordado após a janela do sono e permitir que ele fique supercansado é um erro; e como resultado desse erro, a criança não dormirá por mais tempo, terá um sono agitado e talvez acorde ainda mais cedo.

PLANO A: Mantenha a sua rotina e observe as dicas do bebê. Vocês serão muito mais felizes se as sonecas dele forem consistentes. De vez em quando, não há problemas em se desviar da rotina, mas algumas crianças perturbam-se facilmente. Conheça o seu filho. Se ele for Irritável, Enérgico ou Sensível, nunca é uma boa idéia sair da rotina.

Você mantém o bebê acordado para ter companhia, ou para que você e/ou Papai possa vê-lo após o trabalho? Eu sei como é difícil, para os pais que trabalham fora, separar-se do bebê durante o dia. Porém, é muito egoísta submeter o bebê aos horários de trabalho dos adultos — ele precisa dor-
211

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas *mir.* Se você o mantiver acordado até mais tarde, o tempo que passar com ele será desagradável, porque ele estará supercansado e fora de controle. Se você ou o Papai quiser passar mais tempo com o bebê, volte para casa mais cedo ou escolha outros momentos para ficar com ele. Muitas mães que trabalham fora acordam mais cedo para fazer o ritual matinal. Os pais geralmente assumem a mamada dos sonhos. Porém, independente do que fizer, não prive a criança de sono.

Distúrbios desenvolvimentais. Frequentemente, a superestimulação é causada pelo desenvolvimento físico. O crescimento do bebê atrapalha a tranquilidade do sono. **Recentemente, o bebê passou por algum avanço físico — começou a virar a cabeça, descobrir os dedos, rolar?** Os pais reclamam: “Eu coloco o bebê no centro do berço e algumas horas depois ele está chorando. Quando eu chego, encontro-o todo espremido no canto. Será que ele bateu a cabeça?”. Sim, isso pode acontecer. Ou então, eles dizem “O be-bê dormia bem até que aprendeu a rolar”. O fato é que os pais colocam o bebê para dormir de lado, e mesmo que o enrolem na manta, ele consegue removê-la e rolar para o lado. O problema: ele não consegue voltar à posi-

ção original; portanto, acorda e fica frustrado. Além disso, como os bebês estão totalmente descoordenados nessa idade, perturbam-se facilmente quando agitam os braços e as pernas. Eles tiram a mão da manta, puxam a orelha ou os cabelos, cutucam o próprio olho — e não sabem quem está fazendo aquilo com eles. Sem querer, arranham o lençol com os dedos e esse barulho os acorda. Eles também começam a perceber que fazem ruídos que os distraem (mas também perturbam).

PLANO A: Observar a criança aprendendo a dominar o próprio corpo é muito emocionante. Você não pode e não deve interromper o desenvolvimento. Porém, há períodos em que, definitivamente, o desenvolvimento físico compromete o sono. Se ele costuma rolar, utilize uma almofada ou toalhas enroladas a cada lado do corpo do bebê para mantê-lo estável. Durante o dia, ensine-o a rolar de volta para a posição original (mas isso pode demorar até dois meses!) Obviamente, existem algumas mudanças que precisamos “esperar passar”. Outras são solucionadas quando ele é enrolado na manta.

Aumento na atividade. Quando o dia se aproxima do fim, a criança fica cada vez mais cansada — apenas com atividades regulares como ser trocada, observar o ambiente e ouvir o cachorro latindo, a campainha e o aspirador de pó. Entre às 15:00 e 16:00, ela está esgotada apenas com esses estímulos.

Ensinando o Bebê a Dormir

*Agora, acrescente todos os tipos de atividades disponíveis para as mães modernas. Tudo isso é um exagero para aquele pequeno ser. **Quanta estimulação o bebê recebe durante o dia? Você introduziu novas atividades? Nesse caso, ela apresentou os problemas do sono nesse mesmo dia?** Frequentemente, a causa dos problemas de sono do bebê é a superestimulação (“Começamos recentemente um novo grupo de brincadeiras”). Se a criança parece adorar o grupo Mamã e Eu ou a aula de música, tudo bem, vale a pena dormir mal por um dia. Porém, se a atividade perturba o sono da criança por mais de um dia, reavalie. Para os bebês Sensíveis, que são supersensíveis à estimulação, a ioga infantil e todas aquelas atividades para bebês podem não ser uma boa idéia. Espere alguns meses e tente novamente. Recentemente, uma mãe me disse: “O bebê chorou durante toda a aula”. Esse é um sinal inconfundível.*

PLANO A: Se o excesso de atividade afeta o sono do bebê, não saia depois das 14:00 ou 15:00. Eu sei que nem sempre isso é possível. E se o irmão dele sai da escola às 15:30? Nesse caso, você precisa tomar outras providências ou deixar o bebê adormecer no carro — sabendo que essa soneca não será tão boa quanto a soneca que ele desfruta no próprio berço. Dadas as circunstâncias, você não pode evitar isso; deixe-o dormindo na poltrona do carro e considere esse o horário da soneca. Ou então, se ficar mal-humorado no carro — alguns bebês não gostam —, você precisa acalmá-

lo em casa ou, no mínimo, fazê-lo dormir

45 minutos no final da tarde (antes de jan—

Dica nº 6

tar). Isso não atrapalha o sono noturno e,

na verdade, a ajudará a dormir melhor.

*Estas reclamações indicam que o **des-***

***conforto** é, pelo menos parcialmente, responsável pelo problema do sono do bebê:*

Variável nº 6: Desconforto

O bebê não consegue se acalmar para dormir facilmente.

Nem é preciso dizer: os bebês cho-

O bebê acorda com frequência à noite.

ram quando estão com fome e cansados,

O bebê adormece, mas acorda dentro de

mas também quando sentem dor, descon-
alguns minutos.

forto (muito calor ou frio) ou estão doen-

O bebê só dorme na posição ereta, como no

tes. A pergunta é: qual destes incomoda o

bebê-conforto ou na poltrona do carro.

seu bebê?

O bebê parece cansado, mas no momento

Procurando os sinais de desconforto.

em que o coloco no berço, ele chora.

Como eu já disse várias vezes, a rotina

213

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas estruturada a torna mais apta a “adivinhar” qual é a causa do choro da crian-

*ça. Porém, use também o seu poder de observação. **Como é o som do choro e qual a aparência do bebê durante o choro?** Se o bebê faz uma careta, fica com o corpo rígido, puxa as pernas para cima ou as sacode no ar enquanto dorme ou tenta dormir, todos esses sinais podem indicar que ele sente dor. O*

choro da dor é mais agudo e alto que o da fome. Além disso, existem choros diferentes para as dores. Por exemplo, a aparência do bebê e o som do choro causado pelos gases são diferentes do refluxo — assim como as estratégias que você emprega para tornar o bebê mais receptivo ao sono (veja as páginas 112-118).

*É importante lembrar que, geralmente, nesta fase os bebês não choram por causa da paternidade acidental — é porque eles precisam de algo. É verdade que o bebê que chora no momento em que é colocado no berço pode ter sofrido paternidade acidental. Agora, ele está acostumado a ser carregado pelos pais e acredita que o sono envolve essa fase. Porém, também pode ser refluxo quando o bebê chora se você o coloca no berço. Na posição horizontal, o ácido do estômago sobe e queima o esôfago. **Ele dorme apenas na poltrona do carro, na cadeirinha ou no bebê-conforto?** Como já expliquei na página 112, um dos sinais de refluxo é quando o bebê dorme somente na posição ereta. O problema é que ele se acostuma a essa posição e não consegue dormir de outra maneira.*

PLANO A: Se você suspeita que a dor intestinal esteja comprometendo o sono do bebê, leia as páginas 112-118 para diferenciar os gases da cólica e do refluxo, e ver as sugestões para o controle dessas condições (consulte também “O Ciclo Vicioso do Refluxo” no final deste capítulo, páginas 225-228). Em vez de “viciar” a criança no bebê-conforto ou no passeio de carro, ou em vez de colocar a poltrona do carro no berço dela, tome

medidas para tornar seu próprio berço mais confortável para ela. Eleve o berço e outras superfícies nas quais você a deita, como o trocador. Além disso, dobre uma manta em três e enrole-a na cintura do bebê, como uma cinta, e use outra manta para enrolá-la. A pressão suave da cinta pode aliviar a dor, e é muito mais seguro que colocar o bebê de bruços para dormir — uma grande tentação para os pais de bebês com refluxo.

Constipação. *Como os idosos que ficam sentados assistindo à TV, os bebês têm mobilidade limitada, e por isso são propensos à constipação, algo que pode perturbar o sono. **Quantas vezes por dia ele faz cocô?** Se não o faz*
214

Ensinando o Bebê a Dormir

*há três dias, eu também pergunto: **Ele é amamentado ou toma leite industrializado?** O “normal” é diferente para os bebês que tomam leite materno ou industrializado. Se um bebê que toma leite industrializado não tiver movimentos intestinais por três dias, ele pode estar constipado. Esse problema não é tão freqüente com os bebês amamentados, que fazem cocô depois de quase todas as mamadas e, de repente, não o fazem por três ou quatro dias.*

Isso é normal. Todo o leite materno foi absorvido e passou pelo organismo para formar células adiposas. Se o bebê alimentado chora sem motivo aparente, encosta os joelhos no peito e parece desconfortável, pode estar constipado. Ele também pode ter distensão no estômago, comer menos e/ou produzir uma urina amarela mais escura e pungente, o que indica desidratação.

PLANO A: *Se o bebê toma leite industrializado, ofereça no mínimo 120 mL a mais de água por dia, ou água misturada com suco de ameixa (30*

mg de ameixa para 90 mL de água). Ofereça 30 mL de cada vez, após cada mamada (veja se você está acrescentando a quantia certa de água ao leite em pó, como eu explico no quadro da página 99). Faça um movimento de bicicleta com as pernas dele, o que também pode ajudar.

Para os bebês amamentados, usamos a mesma solução. No entanto, espere uma semana para ver se ele realmente está constipado. Se estiver preocupada, consulte o pediatra — ele pode avaliar se existe algum outro problema.

Desconforto com a umidade. *Antes das 12 semanas, a maioria dos bebês não chora quando está com a fralda molhada, principalmente se usam as fraldas descartáveis, que afastam a umidade do corpo. No entanto, alguns bebês (sobretudo os Sensíveis e Irritáveis) são suscetíveis desde pequenos e acordam quando estão molhados.*

PLANO A: Troque a fralda, enrole-o na manta e acalme-o; então, coloque-o de volta no berço. Utilize bastante pomada contra as assaduras, principalmente à noite.

Desconforto térmico. *Antes das 12 semanas, os pais regulam a temperatura do bebê. Ele mostrará sinais específicos quando estiver com frio ou calor, ou se suou e está com a pele fria e úmida. **Como o corpo dele está quando ele acorda — suado ou com a pele fria e úmida?** O quarto pode estar muito quente ou muito frio, principalmente quando entramos no inverno.*

Sinta as extremidades do bebê e coloque a mão sobre a testa e o nariz dele.

*Se estiverem frios, ele está sentindo frio. **Ele está suado quando acorda, ou***
215

*A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas **com as roupas ensopadas?** A urina fica gelada, e isso pode esfriar todo o corpinho dele. Por outro lado, alguns bebês ficam superaquecidos mesmo no inverno. No verão, eles podem suar nas mãos, nos pés e na cabeça. Eles cerram os punhos e contraem os dedinhos dos pés.*

PLANO A: Regule a temperatura do quarto. Se ele estiver com frio, enrole-o em uma segunda manta ou use outro tipo mais quente, e conforte-o.

Vista outro par de meias. Se ele chutar e remover a manta (e isso ocorre irregularmente), compre um pijama de lã (pois o pijama não sai do lugar e

permanece quente a noite toda).

Se o bebê estiver com calor ou suado, nunca coloque o berço perto do ar-condicionado. Dependendo do calor lá fora, coloque um ventilador na frente da janela aberta, trazendo o ar para dentro mas sem ventilar o bebê diretamente (as picadas de insetos incomodam mais que o calor — coloque uma te-la na janela). Não utilize uma camisetinha embaixo do pijama, e use uma manta leve. Se isso não funcionar, talvez seja necessário recorrer ao que fizemos com o pequeno Frank: ele sentia tanto calor que suava muito e ensopava o pijama todas as noites. Ensinei a mãe a enrolá-lo na manta nu, usando apenas a fralda.

Usando as Seis Variáveis: o que Vem Primeiro?

Como eu já disse, as variáveis não estão em uma ordem particular. Além disso, muitas representam questões coincidentes. Por exemplo, se os pais não têm uma rotina, não costumam fazer um ritual constante na hora de dormir.

Quando o bebê está superestimulado ou cansado, eu suspeito que haja também um certo grau de paternidade acidental. Na realidade, com grande frequência os distúrbios do sono são causados por pelo menos duas variáveis (quando não por três ou quatro variáveis) — e nesse ponto os pais perguntam: “Qual problema devemos eliminar primeiro?”

Aqui estão cinco diretrizes prudentes:

1.

Independente das variáveis envolvidas e das outras medidas necessárias, mantenha ou estabeleça a rotina e um ritual constante para diminuir o nível

de energia. *Praticamente em todos os casos de problemas para se acalmar ou dormir, eu recomendo fazer o ritual dos Quatro S e ficar com a crian-*

ça até que ela entre em sono profundo.

216

Ensinando o Bebê a Dormir

2.

Implemente as mudanças durante o dia, antes de atacar os problemas noturnos-

nos. No meio da noite, ninguém está no seu melhor momento. Além disso, as mudanças efetuadas no padrão diurno quase sempre resolvem os problemas noturnos, sem exigir outras medidas.

3.

Elimine primeiro o problema mais urgente. Use o bom senso. Por exemplo, se você percebe que o bebê acorda porque o seu suprimento de leite é insuficiente, ou porque ele está passando por um impulso do crescimento, a prioridade máxima é oferecer mais leite. Se o bebê sentir dor, nenhuma técnica funcionará se o desconforto não for aliviado.

4.

Seja uma mãe P.C. Lidar com as dificuldades do sono exige paciência e consciência. É necessário paciência para efetuar a mudança. Cada passo pode demorar no mínimo três dias (ou mais, se os laços de confiança entre você e o bebê foram comprometidos). Você precisa ser consciente para sintonizar-se com o bebê e perceber os sinais do sono e as reações ao novo regime.

5.

Prepare-se para uma regressão. Os pais me telefonam e dizem: “Ele estava muito bem, mas agora começou a acordar às 4:00”. Isso é muito comum (principalmente com os meninos). Volte à estaca zero e recomece

tudo. Mas, por favor, não mude as regras já impostas à criança. Depois que você se compromete a experimentar uma das estratégias sugeridas, atenha-se a ela e, se necessário, repita-a.

Para ajudá-la a perceber como essas diretrizes afetam a minha maneira de pensar, descreverei a seguir uma série de casos reais. Eles foram tirados de e-mails que eu recebi (os nomes e alguns detalhes foram alterados). Se você leu este capítulo até aqui (em vez de começar pelo final, como eu às vezes faço!), já é capaz de identificar as “dicas” de cada e-mail e saberá como resolver o problema junto comigo.

Quando o Sono é Demais?

Lembre-se de que nos primeiros meses ensinamos o bebê a dormir.

Principalmente se você já experimentou outros métodos, pode demorar semanas, até um mês, para alterar um padrão ou acalmar o bebê que sente medo.

Às vezes, os pais ficam confusos e se perguntam, como a mãe de Hailey:

“quando o nosso trabalho termina e o dela começa?”.

217

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas Nós lemos o seu livro e gostamos muito, principalmente porque está-

vamos insatisfeitos com outros métodos que recomendavam “deixar a criança chorando”. A nossa menina de 9 semanas, Hailey, já tira sonecas graças às suas idéias — algo que ela nunca fez constantemente — e dorme entre 6 e 7 horas à noite, o que consideramos um presente divino.

Às vezes, Hailey dorme imediatamente. No entanto, com uma certa frequência, ela faz um pouco de manha e sacode os braços e as pernas.

Isso a mantém acordada, ou a acorda depois que ela acaba de adormecer. Para ajudá-la nesses momentos difíceis, nós a enrolamos na manta da cintura para baixo (ou totalmente, se ela está supercansada ou estimulada) e ficamos com ela, sussurrando “shh... shh...” ritmicamente e dando tapinhas em sua barriga. Geralmente, cantamos até que ela adormeça. Porém, não queremos nos transformar em uma ferramenta para que ela tire a soneca. À noite, ela não tem problemas para pegar no sono.

Quando devemos parar de ajudar Hailey a dormir? Se ela não está chorando, mas permanece acordada e luta contra o sono, devemos nos afastar? E o que fazer quando o choro recomeça? É difícil dizer quando o nosso trabalho termina e o dela começa.

Quando um bebê pequeno precisa de ajuda, nós o ajudamos. Em vez de temer que ele fique “mimado”, nós nos concentramos em interpretar suas dicas e em sanar suas necessidades. Também precisamos ser resistentes. Nesse caso, os pais não estão fazendo muito — na verdade, eles precisam ficar com Hailey para ajudá-la a adormecer. Eu suspeito que o fato de terem experimentado o método de deixá-la chorando comprometeu a confiança. Hailey não tem certeza se os pais estarão presentes. Além disso, se ela “faz um pouco de manha e sacode os braços e as pernas”, ela está supercansada e talvez superestimulada. Talvez Mamãe exagere nas atividades estimulantes antes da soneca, ou não faça a transição entre a atividade e o sono com um ritual adequado. Eu sugiro sempre enrolá-la na manta e não apenas da cintura para baixo. (Lembre-se de que os bebês com menos de 3 meses não sabem que seus braços fazem parte de seu corpo. Quando estão cansados, aqueles apêndices sacudindo os perturbam!) Hailey parece um bebê que precisa sentir-se seguro e ser acalmada. A menos que os pais sejam firmes agora, dedicando à 218

Ensinando o Bebê a Dormir

criança mais tempo durante o dia e antes de dormir, eles se arrependem nos próximos meses.

Como as Necessidades dos Pais Podem se Sobrepor às do Bebê

Às vezes, o egocentrismo dos pais impede que eles enxerguem os verdadeiros problemas. Eles parecem esquecer que têm um bebê, que precisa ser ensinado a dormir e, mesmo depois de aprender a acalmar-se sozinho, não dorme 12 horas por noite. Em muitos desses casos, o problema é satisfazer as necessidades dos pais ou o seu desejo de encaixar a criança em seu próprio estilo de vida, sem sofrer muita inconveniência. Veja a mensagem a seguir, recebida de uma mãe que planejava voltar ao trabalho e tentava apressar o bebê para que ele cumprisse os horários dela.

Meu filho Sandor tem 11 semanas, e eu iniciei seu método recentemente. Já há uns quatro dias eu tenho dúvidas em relação a duas coisas: 1. Ele fica cansado perto das 20:00 ou 21:00, e eu fico com medo, porque se colocá-lo no berço ele dormirá e depois me acordará no meio da noite. Geralmente, ele dorme entre 5 e 7 horas por noite.

Uma noite, ele dormiu por 7 horas, e na próxima, dormiu 9 horas. Em seguida, voltou a acordar às 4:00. E então... eu o coloco para dormir às 20:00 ou apenas vejo se ele tira sonecas? Isso é assustador. 2. Além disso, ele me acorda perto das 4:00 ou 4:30. Eu uso a chupeta e tento fazê-lo voltar a dormir? Se ele não dormir, eu o alimento? Com isso, estabelecerei o hábito de mamar no meio da noite? Além disso, por quanto tempo preciso fazê-lo voltar a dormir com a chupeta, se essa for a opção certa? Dentro de dez dias volto ao trabalho em período integral, e estou apavorada: ele acordará a mim e a meu marido à noite, e nos deixará esgotados.

Ufa! Eu mesma fiquei exausta, só de ler o e-mail. A mãe de Sandor obviamente está muito perturbada e angustiada. Porém, ela diz que na 11ª semana o pequeno Sandor dorme durante 7 e 9 horas continuamente. Isso parece ótimo no meu livro. Conheço algumas mães que matariam para ter um bebê como esse!

219

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas A principal preocupação dessa mãe é o fato de que o filho “voltou” a acordar às 4:00,

e assim atrapalha o sono dela. Eu suspeito que ele esteja passando por um impulso do crescimento. Ele já chegou ao ponto de dormir por longos períodos, o que indica que o estômago dele é grande o suficiente para conter o leite que o sustente por 7 horas. Para confirmar a minha suspeita, eu precisaria saber mais sobre o que acontece durante o dia — quanto Sandor mama, se ele toma leite materno ou industrializado. Eu suspeito que ele esteja acordando por causa da fome. (Embora geralmente o despertar habitual resulte da paternidade acidental, existem exceções, sobretudo quando outras dicas de fome estão presentes). Se ele estiver com fome, a mãe precisa aumentar as calorias dele durante o dia. Se ela começar a alimentar Sandor durante a noite, isso estabelecerá um hábito, e então ela realmente terá um problema nas mãos.

Porém, uma parte dessa história está implícita: se quiser ter paz de espí-

rito no trabalho, a mãe de Sandor precisa se acalmar e examinar a situação como um todo. Para começar, está bem claro que o filho dela não tem uma rotina. Do contrário, ele não ficaria acordado até as 20:00 ou 21:00. Ela precisa colocá-lo para dormir às 19:00 e oferecer a mamada dos sonhos às 23:00

(e provavelmente continuar com a mamada dos sonhos até Sandor começar com os alimentos sólidos). Porém, Mamãe também é impaciente e está iludida. Sandor tem quase 3 meses e, quanto mais velho o bebê, mais demoramos para eliminar os maus hábitos. Ela está chateada porque não observou nenhuma mudança depois de apenas quatro dias. Alguns bebês demoram mais (eu também não sei o que ela quer dizer com “inicie seu método” —

certamente, não parece que Sandor está no E.A.S.Y.). Ela precisa fazer um plano e mantê-lo até o final. Quanto ao retorno ao trabalho, se ela está amamentando, eu também gostaria de perguntar se ela já introduziu a mamadeira, e quem cuidará da criança. Ela deveria ter outras preocupações além de sua própria fadiga.

Intervenção Inadequada: Não Faça o P.U./P.D. Antes dos 3 Meses

Alguns pais que já leram sobre o meu método P.U./P.D (Pegar no Colo

[Pick Up] e Colocar no Berço [Put Down]; veja no próximo capítulo) o experimentam em bebês com menos de 3 meses — porém, tal estimulação
220

Ensinando o Bebê a Dormir

é exagerada para um bebê tão pequeno, e raramente surte o efeito desejado.

Além disso, como eu explicarei no próximo capítulo, o P.U./P.D. é uma ferramenta para ensinar o bebê a acalmar-se sozinho e, antes dos 3 meses, é muito cedo para começar. Apenas o método de silenciar e dar tapinhas é apropriado para acalmar os bebês. Geralmente, quando os pais experimentam o P.U./P.D. em uma idade muito prematura, a paternidade acidental e outras variáveis também estão envolvidas, e os pais recorrem a qualquer coisa que possa ajudar, sem perceber que o bebê não está pronto do ponto de vista do desenvolvimento:

O meu bebê, de acordo com as definições da Tracy, é basicamente um bebê Anjo. Ivan tem quase 4 semanas. Na metade das vezes em que eu o coloco para tirar a soneca, ele dorme sozinho por cerca de 10 minutos, e então acorda fazendo manha e se contorcendo. Ele já rola sozinho há uma semana — e rola tanto que retira a manta. Ele fica tão agitado que uso o método P.U./P.D. por mais de 1 hora para fazê-lo dormir. Às vezes, ele fica agitado durante todo o período da soneca, até a próxima mamada. O que devo fazer? Ele é tão bonzinho na maior parte do tempo! Isso é desanimador.

Em primeiro lugar, o P.U./P.D. pode, na realidade, piorar a situação; o bebê fica superestimulado quando você o pega no colo repetidamente. Além disso, Mamãe pode não estar fazendo da maneira correta. Talvez ela o pegue no colo e deixe-o adormecer em seus braços. Então, quando ela o coloca no berço, ele se assusta e acorda. Se esse for o caso, ela também iniciou um péssimo padrão de paternidade acidental. Minha sugestão seria voltar ao básico e usar o ritual dos Quatro S para diminuir o nível de

energia de Ivan. Afinal, ele adormece facilmente e então se contorce. Isso indica que, durante esse período de 10 minutos descrito pela mãe, ele atravessa as primeiras fases do sono — e então ela sai do quarto. Ela precisa ficar mais 10 minutos com ele, para verificar se está dormindo profundamente. Se ela ficar ao lado do berço, der tapinhas nas costas quando ele abre os olhos e também proteger os olhos dele com a mão para bloquear a estimulação visual, eu garanto que ele dormirá continuamente. Porém, a cada vez que o ciclo for interrompido, ela precisa recomeçar. Se ela não dedicar seu tempo a esse problema agora, ele não será um bebê Anjo por muito tempo!

221

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas Primeiro: o Mais Importante

Como já expliquei no início deste capítulo, muitos problemas do sono têm diversas causas. Naturalmente, os pais ficam desesperados. Uns percebem que cometeram algum erro; outros não. Independente disso, precisamos descobrir o que fazer primeiro. O e-mail de Maureen serve muito bem para os meus livros, como dizem:

Dylan teve dificuldades para dormir nas 7 semanas de sua vida. Ele sempre trocou a noite pelo dia. Desde o início, não gostava de dormir no moisés e isso piorou com o tempo. Ele chorou por mais de 1 hora no moisés e, mesmo quando tentei pegá-lo no colo e experimentei o método P.U./P.D., não funcionou. Ele resiste ao sono, assusta-se e acorda depois de 5, 10 ou 15 minutos (se e quando adormece) e não volta a dormir sozinho. Ele quer ficar no colo e aninhar-se na maior parte do dia, e à noite geralmente dorme bem. As coisas estão piorando — agora, ele não dorme mais no carrinho nem quando saio com ele de carro, porque se assusta e acorda (pelo menos, antes eu podia contar com isso). Eu adoro a sua filosofia e quero oferecer a Dylan a independência e bons hábitos de sono. Já experimentei diversas sugestões do seu livro, mas elas não parecem adequadas para Dylan (eu acho que ele se encaixa na sua categoria dos Enérgicos). Preciso colocar Dylan em algum cronograma de sono, mas

nunca posso prever se ele irá tirar a soneca ou dormirá continuamente, qualquer que seja a circunstância.

Em todo o e-mail, Maureen parece atribuir o controle a Dylan (Ele não gostava, Ele quer, Ele resiste, Nunca posso prever). Essa mãe evita assumir a responsabilidade pelo que ela fez (ou deixou de fazer) para afetar o comportamento do filho.

As expectativas de Maureen também são altas. Ela diz que “ele sempre trocou a noite pelo dia”. Todos os bebês começam com um relógio interno de 24 horas; se os pais não ensinaram a diferenciar a noite do dia (páginas 184-187), como a criança pode aprender a diferença? Ela destaca que Dylan “não volta a dormir sozinho” mas, novamente, eu quase posso afirmar que ninguém o ensinou a fazer isso! Ele aprendeu que dormir envolve ser pego no colo e aninhado.

222

Ensinando o Bebê a Dormir

Porém, Maureen revela em seu e-mail que Dylan “chorou por mais de 1 hora no moisés”. Ao deixá-lo chorando sozinho por tanto tempo, ela quebrou o elo da confiança. Não é surpresa que agora seja difícil consolá-lo. Para piorar as coisas, os pais aplicaram todos os tipos de acessórios para fazer Dylan dormir — segurá-lo, colocá-lo no carrinho, passear de carro. Não é de admirar que as coisas tenham piorado. O fato de que Dylan “assusta-se e acorda depois de 5, 10 ou 15 minutos” indica que ele está superestimulado.

Em outras palavras, desde o primeiro dia, ninguém respeitou nem ouviu esse bebê. O choro é a sua maneira de comunicar-se com os pais, mas eles não prestaram atenção nem tomaram nenhuma medida em resposta às suas “solicitações”. Se ele chorou porque “desde o início, não gostava de dormir no moisés”, por que eles não pensaram em uma alternativa? Alguns

bebês, principalmente os Enérgicos e Sensíveis, são muito atentos ao ambiente.

Geralmente, os moisés têm dois colchões moles de 5 cm — talvez Dylan estivesse desconfortável. Eu poderia apostar que quando ele ganhou peso e se tornou mais ciente do ambiente, o desconforto também aumentou.

Além disso, em vez de ouvir e responder a Dylan, os pais empregaram uma sucessão de soluções rápidas. Eu suspeito que Maureen também tenha experimentado o P.U./P.D. (“experimentei diversas sugestões do seu livro”), que não é apropriado para uma criança tão pequena. Então, por onde come-

çar? Está claro que essa mãe precisa se comprometer com uma rotina estruturada — acordá-lo a cada 3 horas durante o dia para a mamada, a fim de controlar o problema de trocar a noite pelo dia. Mas, primeiro, ela precisa tirá-lo do moisés (que provavelmente é desconfortável) e, ao mesmo tempo, reconquistar a confiança dele. Ela deve começar com o método do travesseiro que eu descrevi nas páginas 202-204 e, muito gradualmente, transferi-lo para o berço. Os pais têm de fazer o ritual dos Quatro S — preparar a situa-

ção, agasalhar, sentar-se com ele e silenciar/dar tapinhas — a cada vez que ele for colocado para dormir, não apenas à noite. E, em todas as ocasiões, alguém precisa ficar ao lado de Dylan até que ele entre em sono profundo.

Outra situação comum do sono que envolve diversas variáveis ocorre quando os pais seguem o ritmo do bebê, em vez de estabelecerem uma rotina estruturada. A criança fica confusa — ela nunca sabe o que virá a seguir.

Provavelmente, os pais não sabem “ler” suas dicas. Isso traz repercussões, caos e confusão a toda a família, e provoca não apenas distúrbios do sono (o seu, o do bebê e o dos irmãos dele) mas também mudanças drásticas e

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas tivas na personalidade do bebê — como no e-mail de Joan sobre a sua filha de 6 semanas. Eu aposto que a pequena Ellie começou como um bebê Anjo, mas logo se tornou um tipo Irritável:

... Ela aceita bem a mamadeira, é alerta e sorri muito, mas eu tenho dificuldades em interpretar as dicas de sono. Sinto como se passasse a maior parte do dia colocando-a para dormir. Demoro até 60 minutos acalmado-a, dando-lhe tapinhas etc. para conseguir 20 minutos de sono. Isso me preocupa, pois ela fica supercansada e irritada na maior parte do dia.

Geralmente, Ellie dorme bem à noite e parece saber a diferença entre a noite e o dia. Ela também dorme por períodos de 6 ou 7 horas à noite, e então tira outra soneca longa. Ela mama apenas duas vezes entre às 18:00/19:00 e às 6:00/7:00. Por que ela tira sonecas tão curtas durante o dia? Ela acorda irritada e cansada, sempre chorando. Eu dou os tapinhas e esfrego a barriguinha dela, conversando com ela suavemente. Então, ela chega à terceira fase do sono e adormece sozinha, mas acorda ou tem espasmos e quer brincar, como se tivesse descansado por 1 hora. O que posso fazer para melhorar o sono dela durante o dia?

Tentei implementar o E.A.S.Y., mas observei que ela sente sono durante a mamada, porque está supercansada devido à soneca curta do ciclo anterior de alimentação/atividade/sono. Estou sendo tratada para a minha depressão pós-parto. Eu também tive DPP com a minha Allison, que agora tem 3 anos. As sonecas de Allison duravam 45 minutos e ela também dormia bem à noite. Eu também passava muito tempo colocando-a para dormir durante o dia. No fim, desisti. Ainda bem que ela foi boazinha desde os 4 ou 5 meses de idade, dormindo 12 a 15 horas até perto dos 18 meses. Agora, ela dorme 10 a 11 horas. Eu não posso me queixar. Ela já está deixando de dormir durante o dia.

Embora Joan diga que “tentou implementar o E.A.S.Y.”, obviamente ela está seguindo o ritmo do bebê. Ela deixa que Ellie durma enquanto mama e oferece apenas duas mamadas, uma em cada um dos longos períodos de

sono que ela descreve. Um bebê de 6 semanas precisa mamar a cada 3 horas durante o dia. É ótimo que Ellie durma 6 ou 7 horas à noite, mas ela não 224

Ensinando o Bebê a Dormir

deveria “tirar outra soneca longa” depois disso. É óbvio que ela “tira sonecas tão curtas durante o dia”. Ela acaba de dormir durante 12 ou 14 horas! Isso está ótimo para uma criança de 3 anos, mas Ellie é um bebê. Joan, que obviamente tem seus próprios problemas emocionais, agradece pelo fato de o bebê deixá-la dormir pela manhã, mas ela também está pagando um preço por isso. Ellie acorda “irritada e cansada, sempre chorando” porque está com fome.

O sono diurno de Ellie pode melhorar naturalmente, se a mãe acordá-la para mamar em vez de deixar que ela durma enquanto mama. Em outras palavras, ela precisa começar o E.A.S.Y. alimentando a filha às 7:00, 10:00, 13:00, 16:00 e 19:00 e oferecendo a mamada dos sonhos às 23:00. Dado o histórico de Ellie, ela dormirá até 7:00 da manhã seguinte.

A mãe de Ellie também precisa olhar para sua própria filha. Ela precisa aceitar quem é Ellie. É interessante que Joan tem informações importantes sobre a sua filha, mas simplesmente não reúne os dados. Ellie é a segunda filha e, se não estou errada, é bastante parecida com a irmã Allison, que tirava sonecas de 45 minutos e dormia bem à noite. Joan diz que “no fim, desistiu” dos ciclos naturais de sono de Allison, mas não está fazendo o mesmo com Ellie. Aposto que se Joan alimentar Ellie a cada 3 horas durante o dia, e permitir que durma bastante à noite, o humor dela irá melhorar. Quanto ao sono, Ellie, assim como a irmã mais velha, pode precisar de sonecas de apenas 45 minutos. E Joan simplesmente terá que conviver com isso.

O Ciclo Vicioso do Refluxo

Eu recebo inúmeros e-mails de pais que dizem que seus bebês “nunca dormem” ou “estão sempre acordados”. Alguns já foram diagnosticados com refluxo, mas os pais não sabem proporcionar-lhes conforto suficiente

para que consigam dormir. Outros não percebem que o bebê sente dor, mas certas dicas informam que o bebê não tem apenas o “sono agitado” — ele sente dor.

Sei que o refluxo, principalmente os casos mais graves, instala o caos no lar.

Muitas vezes, a rotina também é virada do avesso. Em todos esses casos, você precisa primeiro eliminar a dor. Mesmo os pais que estão cientes de que o filho tem refluxo não percebem como esses problemas são interligados, como exemplifica o e-mail de Vanessa, a “mamãe desesperada de um menino de 5

semanas”.

225

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas Trabalhamos com muitas das suas técnicas do sono, e estamos realmente lutando. Assim que Timothy começa a mostrar sinais de cansaço, nós o colocamos no berço. Nas primeiras duas noites, ele dormiu por 5 horas seguidas. Isso ocorreu na semana passada, e desde então não se repetiu. Ele parece ficar preso na terceira fase do sono.

Boceja, fica com olhar parado e então, quando está quase dormindo, sofre o espasmo da terceira fase e recomeça o processo. Ele começa a chorar e nós o reconfortamos; ele se acalma, e o ciclo recomeça. É

exaustivo e demora horas. Também piora nas sonecas. Tentamos manter a mesma rotina, mas é muito frustrante. Ele também tem refluxo grave e, se chora muito (o que tentamos evitar), ele vomita. Por favor, ajude! (Fizemos o teste do seu livro, e Tim ficou entre os tipos Enérgico e Sensível).

Em primeiro lugar, assim como muitos pais, Vanessa e o parceiro não ficam com Tim por tempo suficiente. Isso é particularmente importante para bebês Sensíveis e Enérgicos, e esse menininho é uma combinação entre ambos.

Os pais de Timothy precisam estar ao lado dele quando o espasmo ocorre.

Porém, também precisam controlar a dor causada pelo refluxo, elevando as áreas em que o deitam — o trocador e o berço. Se eles ainda não o fizeram, também devem buscar a ajuda do pediatra ou de um gastroenterologista pediá-

trico, que recomendará antiácidos e/ou analgésicos para aliviar os sintomas de Timothy. Quando o bebê sente dor, você precisa primeiro aliviá-la, elevando o colchão em um ângulo de 45° com uma almofada (ou a Enciclopédia Britânica), usando uma cinta por debaixo da manta e medicando (veja as páginas 113-116). Nenhuma técnica de sono funcionará se o bebê sentir dor.

Para o meu desespero, no entanto, os pais acreditam que a medicação é o último recurso:

Eu estou preocupada porque as mamadas prolongadas e os gases interferem nos horários de sono da Gretchen, de 10 semanas. Eu segui todos os conselhos à risca, por vários dias, e não obtive resultados (isto é, diversos ciclos de dar tapinhas/silenciar, inclinar o colchão, arrotar frequentemente, minimizar a estimulação visual e auditiva). Na verdade, não sei bem o que fazer agora. Devo continuar assim ou estou errando em algo? Devo recorrer ao pediatra? Estou exausta, pensando 226

Ensinando o Bebê a Dormir

que talvez Gretchen ainda seja muito pequena para eu poder “manipular”, mas acredito no mantra de Tracy “comece como deseja continuar”. Não conseguiremos continuar assim por muito tempo...

Definitivamente, Gretchen tem um problema digestivo — provavelmente o refluxo — porque as mamadas prolongadas e os gases são sinais típicos. O fato é que ao descrever as possíveis alternativas, a mãe usa a frase

“recorrer ao pediatra”, o que indica que ela não percebeu que precisa eliminar primeiro a dor do bebê, antes de tentar qualquer outra coisa. Se

você suspeitar de um problema digestivo, consulte o pediatra primeiro, não como um último recurso.

Particularmente no caso de bebês com refluxo, precisamos tomar o cuidado de não confortar o bebê além do ponto em que ele pára de chorar. Isso abre as portas para a paternidade acidental. Embora você não saiba mais o que fazer, não empregue um acessório para silenciar e acalmar o bebê. Sei que certos tipos de acessório — a cadeirinha, deitar a criança no peito do adulto ou o bebê-conforto — dão alívio ao bebê com refluxo porque elevam sua cabeça. Eu entendo a necessidade desesperada dos pais de aliviar o desconforto do bebê; mas se você usar um acessório depois que a dor ou o refluxo desaparecer, o bebê se tornará dependente. Eis um exemplo típico: Tara, minha filha de 9 semanas, tem refluxo e dorme na cadeirinha desde que tinha uma semana. Essa é a única forma de ela dormir, quando não no meu peito, porque cospe muito. Agora que já cresceu (5,6 kg) e toma medicação, eu quero que ela durma no berço. Meu médico sugeriu o método de deixá-la chorando, mas ela ficou histérica — nunca mais farei isso. Eu li no seu livro sobre a “paternidade acidental” e sei que é exatamente o que eu fiz. Como posso colocá-la para dormir de costas e no berço? Ela protesta e grita quando eu a deito de costas para dormir. Estou ficando louca, junto com meu marido.

Agradeceria qualquer ajuda.

Tenho certeza de que você adivinhou que os pais de Tara precisam desacostumá-la da cadeirinha e do peito. Eles precisam elevar o colchão; o ângulo de 45° seria semelhante à cadeirinha de Tara. Uma vez que eles já experimentaram o método de deixá-la chorando, devem passar mais tempo com ela 227

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas antes de cada período de sono. Agora, ficarão até que ela adormeça, para reconquistar sua confiança (veja as páginas 202-204). Mas esse caso exemplifica outro argumento importante: se Tara foi diagnosticada na primeira semana de vida, já se passaram dois meses. Provavelmente o seu peso no nascimento já dobrou. A dosagem original de antiácido ou analgésico pode não ser

suficiente agora para aliviar a dor de Tara. Os pais precisam consultar o médico para verificar se estão fornecendo a quantidade adequada para o seu peso atual.

Então, qual foi o seu desempenho? Você conseguiu diagnosticar os casos anteriores, descobriu que outras perguntas poderia fazer e criou planos de ação? E agora, você consegue analisar sua própria situação? Eu sei que há muita informação para administrar, mas essa é uma vantagem do livro. Você pode consultá-lo sempre que precisar. Eu prometo que este conhecimento sobre o sono servirá pelos próximos meses e anos. Essa é a base sobre a qual minhas outras observações técnicas estão fundamentadas. E quanto maior a sua capacidade de avaliar os problemas quando o bebê tem 3 meses ou menos, melhor você estará preparada para o resto da infância, período do qual eu tra-tarei nos próximos capítulos.

228

CAPÍTULO SEIS

P.U./P.D.:

PEGAR NO COLO (PICK UP)

E COLOCAR NO BERÇO

(PUT DOWN)

Uma Ferramenta de Treinamento do Sono –

4 Meses a 1 Ano

Um Grave Caso de Paternidade Acidental

Quando conheci James, ele tinha 5 meses e nunca havia dormido no berço — nem durante as sonecas. Ele não conseguia dormir se a mãe não estivesse ao lado dele, na cama de Mamãe e Papai. Porém, essa não era uma situação idílica de uma família reunida no leito. A mãe de James, Jackie, precisava ir dormir às oito todas as noites e deitava-se com ele pela manhã e à tarde, quando James tirava suas sonecas. E o pobre Papai, Mike, entrava em casa de fininho quando chegava do trabalho. “Se a luz lá em cima está acesa, eu sei que ele está acordado”, Mike me explicou. “Do contrário, preciso entrar nas pontas dos pés, como se fosse um assaltante”. Jackie e Mike fizeram de tudo e mesmo assim ele não dormia bem. Na verdade, acordava diversas vezes durante a noite, e só voltava a dormir quando a mãe o alimentava. “Eu sei que ele não está com fome”, Jackie admitiu diante de mim quando nos conhecemos: “Ele me acorda apenas para ter companhia.”

Como ocorre com muitos bebês que têm dificuldades de sono durante o primeiro ano, o problema surgiu quando James tinha apenas 1 mês de idade.

Quando ele parecia “resistir” aos esforços dos pais para colocá-lo para dormir, eles recorreram à cadeira de balanço. Depois de algum tempo, ele dormia; mas no momento em que eles o colocavam para dormir, abria os olhos imediatamente. Desesperada, Mamãe começou a acalmá-lo deitando-o em seu peito. Obviamente, o calor dela o confortava. Morta de cansaço, ela deitava 229

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas na própria cama com ele e os dois adormeciam. James nunca mais voltou ao berço. A cada vez que James acordava, Jackie o colocava sobre o peito e esperava que ele voltasse a dormir. “Fazia todo o possível para adiar o inevitável:

alimentá-lo novamente”. Porém, ela acabava oferecendo uma mamada extra.

Naturalmente, James tirava boas sonecas durante o dia — ele ficava exausto porque passava a noite acordado.

Agora, você já sabe reconhecer um caso claro de paternidade acidental (como este dos pais de James). Recebo — literalmente — milhares de telefonemas e e-mails de pais de crianças de 4 meses ou mais, que me dizem que o bebê...

... ainda acorda com frequência à noite;

... acorda muito cedo pela manhã;

... nunca tira sonecas longas ou, como uma mãe disse, “não tira sonecas”;

... depende deles para adormecer.

Esses problemas, e suas diversas variações, são os mais comuns do primeiro ano. Se os pais não tomam medidas para mudar a situação, ela piora e dura até a infância — quando não mais. Eu escolhi o caso de James porque incorpora todos esses problemas.

Quando o bebê chega aos 3 ou 4 meses, já deve estar em uma rotina consistente, dormindo no próprio berço (para as sonecas e durante a noite).

Ele também precisa ser capaz de se acalmar para dormir, e de voltar a dormir quando acorda; e deve dormir a noite toda — isto é, no mínimo 6 horas seguidas. Porém, isso não acontece com muitos bebês de 4, 8, 12 meses ou até mais. E quando os pais recorrem a mim, estão desesperados por ajuda; sabem que em algum momento escolheram o caminho errado, mas não têm idéia de como voltar atrás.

Para resolver o problema do sono, principalmente com bebês maiores, precisamos analisar o dia todo da criança. Cada um dos problemas acima

pode resultar de uma rotina inconstante, inexistente ou inadequada (por exemplo, uma criança de 5 meses que está em uma rotina de 3 horas).

Obviamente, um certo grau de paternidade acidental também está envolvido.

Geralmente, quase todas as situações seguem um curso previsível: nos primeiros meses, o bebê não dorme bem ou tem um sono irregular. Os pais procuram uma solução rápida. Eles levam a criança para a sua cama, ou a
230

P.U./P.D.: Pegar no Colo (Pick Up) e Colocar no Berço (Put Down) deixam dormir no bebê-conforto ou no carro; ou então utilizam o próprio corpo... Mamãe oferece o seio para acalmar, Papai anda com ele nos braços.

O bebê demora apenas duas ou três noites para se tornar dependente do acessório. Nesse caso, a solução exige que a criança volte para uma boa rotina. Para estabelecer ou recuperar uma rotina com um bebê de 3 meses ou mais, eu ensino aos pais o P.U./P.D. (Pegar no Colo/Colocar no Berço).

Se o bebê dorme bem e se encontra em uma boa rotina, você não precisa do P.U./P.D. Mas se você estiver lendo este texto, provavelmente precisa.

Este capítulo enfoca exclusivamente o P.U./P.D.: o que é e como a técnica é modificada para se adaptar a diferentes faixas etárias. Eu destaco os problemas típicos do sono no primeiro ano e explico casos reais em cada faixa etá-

ria, para mostrar como o P.U./P.D. entra em ação. Perto do final do capítulo (páginas 261-264), também ofereço uma seção especial sobre as sonecas, um problema que afeta todas as faixas etárias. Por fim, uma vez que muitos pais me escrevem dizendo que o P.U./P.D. não funciona com o seu filho, analiso os pontos nos quais pais e mães erram com frequência.

O que é o P.U./P.D.?

Pegar no colo e colocar no berço é uma ferramenta de ensino, e também um método de solução de problemas. Com ele, a criança não depende de você nem de nenhum tipo de acessório para dormir, e não se sente abandonada. Não se deve abandonar a criança para que ela descubra as coisas sozinha — esteja à disposição dela, mostre-se presente, e não faça o “choro controlado”.

Eu uso o P.U./P.D. em bebês de 3 meses a 1 ano de idade que ainda não aprenderam as capacidades do sono — às vezes mais tarde, em casos particularmente difíceis, ou com crianças que nunca tiveram uma rotina. O P.U./P.D.

não substitui o ritual dos Quatro S para diminuir o nível de energia (páginas 190-194); ele funciona mais como um último recurso. Frequentemente, torna-se necessário por causa da paternidade acidental.

Se a criança tem o sono agitado ou precisa de um acessório para dormir, é fundamental mudar esses hábitos antes que eles se tornem enraizados ou piores. Quando a bebê Janine tinha 2 meses de idade, por exemplo, ela “dormia só no carrinho” (de acordo com a mãe), e agora “não consegue dormir a menos que eu a leve para um passeio de carro” (falarei mais sobre Janine na 231

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas página 234, e uma abordagem melhor na página 214). O vício em acessórios, como todos os tipos de dependência, apenas piora com o tempo. E é nesse momento que o P.U./P.D. entra em ação. Eu o utilizo para:

- ensinar os bebês dependentes de acessórios a adormecer sozinhos, durante o dia e à noite;*
- estabelecer uma rotina para os bebês mais velhos, ou restabelecê-la quando os pais se desviaram do caminho;*
- ajudar o bebê a fazer a transição entre a rotina de 3 para 4 horas;*
- estender sonecas muito curtas;*

- *incentivar o bebê a dormir mais pela manhã, quando costuma acordar cedo — por causa de algo que os pais fizeram e não devido a seu biorritmo natural.*

O P.U./P.D. não é nenhuma mágica. Ele exige muito esforço (e é por isso que eu sugiro que os pais coordenem seus esforços e façam turnos; veja a página 270 e o quadro da página 181). Afinal, você mudará sua forma usual de colocar o bebê para dormir. Portanto, quando você deita o bebê sem um acessório, ele provavelmente chora porque está acostumado com a sua antiga maneira de adormecer — a mamadeira, o seio, ser mimado, balançado ou ficar no colo de alguém — seja qual for o acessório que você lhe tenha dado no passado. A criança resiste logo de início, porque não entende o que você está fazendo. Portanto, você a pega no colo, reafirmando que pelo menos você sabe o que está fazendo. Dependendo da idade, da força física e do nível de atividade do bebê, você adapta a prática (eu ensino a fazer isso nas seções específicas de cada idade, a seguir). No entanto, veja como o P.U./P.D. é um procedimento simples.

Quando a criança chora, você entra no quarto dela. Primeiro, tenta confortá-la com palavras e coloca a mão suavemente em suas costas. Até os 6

meses, você também pode usar o método de dar tapinhas/silenciar. Para os mais velhos, esse método (principalmente o som do shh) perturba o sono; portanto, apenas colocamos a mão nas costas da criança, em vez de impor nossa presença. Se ela não parar de chorar, pegue-a no colo. Porém, coloque-a no berço no minuto em que ela parar de chorar (nem um segundo depois).

Você a está confortando, não fazendo-a dormir — ela precisa fazer isso sozinha. Se o bebê chorar e arquear as costas, no entanto, coloque-o no berço 232

P.U./P.D.: Pegar no Colo (Pick Up) e Colocar no Berço (Put Down) imediatamente. Nunca lute com uma criança enquanto ela chora. Porém, mantenha o contato colocando a mão firmemente nas costas dela, para que

ela saiba que você está ali. Fique com ela e diga: “Está na hora de dormir, querido; você vai dormir agora”.

Mesmo que o bebê chore no minuto em que sai dos seus braços ou enquanto é colocado no berço, deite-o no colchão. Se ele estiver chorando, pegue-o de novo. A idéia é dar-lhe conforto e segurança, e deixar que ele sinta essa emoção. Basicamente, você diz: “Você pode chorar, mas Papai/Mamãe está bem aqui. Eu sei que você tem dificuldades para voltar a dormir, por isso estou aqui para ajudá-lo”.

Se você o deita e ele chora, volte a pegá-lo. Mas lembre-se de não insistir se ele arquear as costas. Parte dessas lutas e contorções é que ele está tentando voltar a dormir. O fato de afastar-se de você e arquear o corpo é a maneira que este bebê utiliza para se acalmar. Não se sinta culpada, você não o está machucando. E não leve para o lado pessoal — ele não está bravo com você; está apenas frustrado porque nunca aprendeu a ir dormir (e você está lá para ajudar e reconfortá-lo). Como adultos que se reviram na cama sem parar em uma noite de insônia, tudo o que ele quer é um pouco de descanso.

Em média, o P.U./P.D. demora 20 minutos, mas pode chegar até a 1

hora ou mais. Não sei qual é meu recorde, mas o repeti centenas de vezes com alguns bebês. Frequentemente, os pais não acreditam nesse método.

Eles têm certeza de que isso não funcionará com o seu filho. Não enxergam o P.U./P.D. como uma ferramenta. As mães, em particular, dizem que se não puderem oferecer o seio, o que lhes resta? Como podem acalmá-lo? Você tem a sua voz e a intervenção física. Acredite ou não, a voz é seu recurso mais poderoso. Conversando com ele em um tom suave e gentil, e várias vezes se necessário (“Você está apenas indo dormir, querido”), você informa à criança que não irá abandoná-la, e quer apenas ajudá-la a adormecer. Os bebês cujos pais fazem o P.U./P.D. acabam associando a voz ao conforto, e já não precisam mais ser pegos no colo. Sentem-se seguros ao ouvir as palavras calmantes dos pais, e isso basta para confortá-los.

Se você fizer o P.U./P.D. corretamente — pegá-lo no colo quando ele chora e colocá-lo no berço no minuto em que ele pára de chorar —, ele logo entenderá a situação e chorará menos. No começo, ele pode fazer manha, engasgar entre o choro, pois está diminuindo o seu nível de energia. Na Inglaterra, chamamos os soluços do choro de “avalanches do coração”; eles 233

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas quase sempre são um sinal de que o sono está chegando. Mantenha as mãos no bebê. O peso da mão, combinado com a reafirmação verbal, comunica que você está presente. Você não dá tapinhas e nem faz o som do shh ou sai do quarto... até que ele entre em sono profundo (veja as páginas 193-194).

A base do P.U./P.D. é reafirmar e reconquistar a confiança. Mesmo que precise repeti-lo 50, 100 ou até 150 vezes, sei que você está disposta a ensinar o bebê a dormir para ter de volta seu próprio tempo, não é mesmo? Do contrário, está lendo o livro errado — não existem soluções curtas e fáceis.

O P.U./P.D. não impede o choro. Porém, evita o medo do abandono, porque você fica com a criança e a conforta quando ela chora. Ela não está chorando porque odeia os pais ou sente mágoa. Ela chora porque você está tentando fazê-la dormir de uma forma diferente, o que a frustra. As crianças choram quando você muda seus hábitos. Porém, a causa básica disso é a frustração — e isso é muito diferente de chorar por ter sido deixado sozinho; ser deixado sozinho faz o bebê gritar mais desesperado e assustado, de um modo quase primitivo, com o objetivo de trazer a mãe ao quarto imediatamente.

Vamos voltar a falar de Janine, que eu mencionei no começo do capítulo. Quando a mãe deixou de usar um acessório do movimento (o carrinho ou os passeios de carro) para fazê-la dormir, Janine não gostou. Ela chorou logo no início, e o que dizia era: “O que você está fazendo, mamãe? Não é assim que nós dormimos”. Mas depois de algumas noites de P.U./P.D., ela voltou a dormir sem nenhum acessório.

Para ser eficaz, o P.U./P.D. precisa ser apropriado do ponto de vista do desenvolvimento. Afinal, é diferente lidar com uma criança de 4 meses e uma de 11 meses. Portanto, faz um grande sentido adaptar o P.U./P.D. às necessidades de cada característica mutável do bebê. Nas quatro seções a seguir — 3 a 4

meses, 4 a 6 meses, 6 a 8 meses e 8 meses a 1 ano — eu forneço informações resumidas sobre as características de cada faixa etária, e como os problemas típicos do sono mudam ligeiramente com o passar do tempo. (Os problemas do sono que ocorrem depois do primeiro ano serão abordados no Capítulo 7). Não é surpresa que muitos dos problemas comuns, como o despertar noturno e as sonecas abreviadas, possam persistir. Também revelo as principais perguntas que faço para entender problemas específicos. É óbvio que geralmente faço perguntas adicionais sobre padrões de sono, hábitos alimentares, atividade e assim por diante; mas presumo que, se você leu até agora, terá uma idéia de como a minha sondagem é abrangente (como já pedi antes, leia todas as faixas etárias.

234

P.U./P.D.: Pegar no Colo (Pick Up) e Colocar no Berço (Put Down) Mesmo que o bebê já tenha passado por algumas delas, essas perguntas fornecem informações adicionais, que ajudam a descobrir por que o bebê tem um problema de sono). Então, eu explico como adaptar o P.U./P.D. em cada faixa etária. Depois de cada seção, você encontrará um estudo de caso relativo à faixa etária em questão, que mostrará como o P.U./P.D. é usado nas diferentes situa-

ções e nas várias fases do desenvolvimento.

3 a 4 Meses: Ajustando a Rotina

Talvez você estranhe o fato de eu me concentrar em apenas um mês nesta seção, e não abranger dos 3 aos 6 meses. Uma “janela” se abre durante o quarto mês do bebê — é nessa hora que a maioria dos bebês já fez a transição da rotina de 3 para a de 4 horas (reveja a tabela do Capítulo 1, página 34). Aos 3

meses, o bebê tirava três sonecas normais e uma soneca curta; no quarto mês, ele tira apenas duas sonecas normais e mais outra rápida. Antes ele mamava cinco vezes por dia (às 7:00, 10:00, 13:00, 16:00 e 19:00), mais a mamada dos sonhos; agora, mama quatro (às 7:00, 11:00, 15:00 e 19:00) mais a mamada dos sonhos. Antes ele ficava acordado apenas por 30 a 45 minutos depois de uma mamada; agora, permanece acordado por até 2 horas ou mais.

A janela dos quatro meses às vezes coincide com um impulso do crescimento (veja as páginas 118-122 e 206-208). No entanto, diferente dos impulsos anteriores do crescimento, este não envolve apenas dar mais leite durante o dia, mas também estender o período entre as mamadas. Se isso parecer estranho, lembre que agora o estômago do bebê é maior; ele mama com mais eficiência e ingere mais, em cada mamada, do que nos primeiros meses. Ele também precisa de mais leite, porque o nível de atividade irá aumentar e ele ficará por mais tempo acordado. Se você não ajustar a rotina, ou se nunca teve nenhuma estrutura, este será um mês em que muitos problemas do sono se desenvolverão “misteriosamente”; mas também desaparecerão da mesma maneira se você estabelecer ou ajustar a rotina. Se você não percebe que o bebê passa por um impulso do crescimento e começa a alimentá-lo quando ele acorda no meio da noite, ele desenvolve problemas do sono “de repente”, mesmo que antes dormisse a noite toda.

O bebê ainda tem capacidades físicas limitadas aos 3 meses, porém evolui rapidamente. Ele consegue mover a cabeça, os braços e as pernas, e já sabe rolar. Está mais alerta e sintonizado com o ambiente. Se você já reconhece seu

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas choro e sua linguagem corporal, sabe a diferença entre a fome, a fadiga, a dor e a superestimulação. Obviamente, quando está com fome o bebê precisa ser alimentado. Porém, o bebê cansado e/ou frustrado precisa aprender a voltar a dormir. Ele arqueia as costas enquanto chora. Se não for enrolado na manta, também pode elevar as pernas e batê-las no colchão quando está frustrado.

Problemas comuns. *Se a criança nunca teve estrutura na vida, ou não fez a transição entre a rotina de 3 e 4 horas, há uma boa chance de que acorde no meio da noite, tire apenas as sonecas, acorde muito cedo — ou todas essas opções. Quando os pais seguem o ritmo do bebê, em vez de orientá-lo, eles me mandam e-mails como este (da mãe de uma criança de 4 meses): Justina nunca teve nenhum tipo de cronograma. Para tirar sonecas, basta que eu a conforte um pouco; mas, por mais que o quarto esteja silencioso, ela não dorme por mais de 30 minutos e ainda fica sonolenta quando acorda.*

Na última parte do e-mail, Mamãe declara que Justina “faz com que seja difícil eu seguir o cronograma E.A.S.Y.” — mas na verdade esse é um problema dela, não da filha. Ela deve assumir o comando. Além disso, se os pais de Justina já usaram um acessório — eles mesmos ou o movimento — para colocá-la para dormir, isso apenas piora o problema.

Nessa idade, assim que o bebê entra em um nível mais profundo do sono, seu corpo relaxa (e também os lábios) e a chupeta cai. Embora muitos bebês continuem dormindo, alguns acordam assim que soltam a chupeta.

Para esses, a chupeta é um acessório (veja a página 197), e isso pode continuar até perto dos 7 meses, quando o bebê já sabe recolocar a chupeta sem a ajuda dos pais. Nesse meio-tempo, no entanto, se você continuar colocando a chupeta de volta na boca dele, reforçará um padrão comum de paternidade acidental. Em vez disso, deixe-a de fora e conforte o bebê de outras maneiras (se você não ofereceu a chupeta até agora, é melhor nem começar).

Principais perguntas. O bebê já teve uma rotina? *Se não, você terá que introduzi-la (veja as páginas 40-47). **Você está tentando manter o bebê na rotina de 3 horas?** Nesse caso, precisa fazer a transição para uma rotina de 4*

horas. O processo é o mesmo que colocar uma criança de 4 meses no E.A.S.Y.

(que eu explico em mais detalhes na página 239). As sonecas dele estão mais curtas? Isso também pode significar que o bebê deveria estar em uma rotina 236

P.U./P.D.: Pegar no Colo (Pick Up) e Colocar no Berço (Put Down) de 4 horas. Perto dos 4 meses, o bebê consegue dormir no mínimo por 2

horas. Isso acontece mais cedo para alguns e mais tarde para outros; mas se ele ainda mama em um cronograma de 3 horas, mamadas muito freqüentes reduzem o tempo da soneca (consulte a tabela comparativa das rotinas de 3

e 4 horas, na página 34). Mesmo que ele tenha tirado boas sonecas até agora, começará a ter sonecas cada vez mais curtas. Geralmente, isso acontece de maneira gradual e muitos pais só percebem quando a soneca já chegou aos 45

minutos ou menos (veja as páginas 261-264). Se você estiver atenta, verá o padrão assim que ele começar. Não o deixe enraizar-se: entre na rotina de 4

horas.

Ele quer mamar com mais freqüência — digamos, deveria mamar às 10:00 mas parece faminto antes disso? Quando ele acorda à noite, toma a mamada completa? Nesse caso, provavelmente está passando por um impulso do crescimento. Além disso, você precisa começar a colocá-lo em uma rotina de 4 horas. Resista à tentação de alimentá-lo com mais freqüência.

Utilize o plano alimentar que eu destaco nas páginas 207-208, que recomenda dar mais leite às 7:00 da manhã e, ao longo de um período de três ou quatro dias, aumentar essa quantia gradualmente em cada mamada — acrescentando mL à mamadeira ou oferecendo os dois seios, o que aumentará o suprimento de leite. Se ele ainda não estiver pronto, não aceitará esse leite extra; porém, observe a ingestão dele de agora em diante. Aos 4 ou 4 meses e meio, ele poderá ficar menos de 4 horas entre as

mamadas. A exceção é o bebê prematuro: ele tem 4 meses cronológicos mas, se nasceu com 6 semanas de antecedência, seu desenvolvimento está no nível do de um bebê de 2 meses e meio (veja a página 151 e o quadro da página 186).

Ele está acordando mais cedo? Nessa idade, o bebê não chora necessariamente no momento em que acorda — como os adultos, alguns sim e outros não. Muitos ficam falando sozinhos, e se ninguém os atende, voltam a dormir. Aqui, é importante entender as dicas do bebê. Se ele chora por estar com fome, você precisa alimentá-lo; mas em seguida, coloque-o de volta para dormir. Se ele não dormir, faça o P.U./P.D. para ajudá-lo. Se você aumentar a ingestão dele durante o dia e fizer a transição da rotina de 3 para 4 horas, o tempo que ele passará acordado provavelmente se estabilizará. Porém, se ele não tomar a mamada completa, você saberá que ele não tinha fome, e que apenas sugava para ter conforto. **No passado, você sempre o atendia imediatamente e oferecia uma mamada?** Nesse caso, é quase certo que ele tenha 237

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas Para Quem Acorda Cedo

É Seu ou do Bebê?

Recentemente, conheci a mãe do pequeno Oliver, de 8 meses, que tirava ótimas sonecas de 2 horas durante o dia, ia dormir às 18:00 e dormia até as 5:30. Mamãe não gostava de acordar tão cedo, e me disse “Estou tentando mantê-lo acordado até mais tarde”. Oliver, que normalmente era um mocinho muito alegre e que tinha uma ótima rotina, começou a ter dificuldades à noite. A mãe queria saber o que fazer agora, uma vez que obviamente a tentativa de mantê-lo acordado não estava funcionando e este menininho, que nunca havia resistido ao berço, agora tinha dificuldades para dormir. “Deveríamos tentar o método de deixá-lo chorando?”, ela perguntou. Claro que não. Ela precisava assumir a responsabilidade de ter transformado algo que não era um problema em uma dificuldade. O bebê tem seu próprio relógio interno. Se ele tem 11,5 horas de sono – das 18:00 até 5:30 – está ótimo, principalmente se ele tira boas sonecas durante o

dia. Você pode tentar estender o horário de dormir (digamos, até 18:30 ou 19:00, em incrementos de 15 minutos), para ver se ele não fica cansado. Porém, é possível que o relógio interno dele resista, e nesse caso você precisará manter o horário das 18:00. Se você estiver cansada porque não gosta de acordar tão cedo, vá dormir mais cedo!

adquirido o mau hábito de acordar para conseguir o seio ou a mamadeira.

Em vez de oferecer a mamada, você faz o P.U./P.D.

Como adaptar o P.U./P.D. *Com um bebê dessa idade, além do procedimento básico que eu descrevi anteriormente, quando você chegar ao quarto, enrole-o novamente na manta (mas faça-o com ele deitado no berço). Se você não conseguir confortá-lo no berço com as palavras de reafirmação e tapinhas suaves, pegue-o no colo. Segure-o até que pare de chorar, mas no máximo por 4 ou 5 minutos. Não o segure se ele estiver resistindo, arqueando as costas ou se afastando de você. Coloque-o no berço. Novamente, tente usar o método de dar tapinhas/silenciar para acalmá-lo no berço. Se isso não funcionar, volte a pegá-lo. Em média, o P.U./P.D. demora cerca de 20 minutos aos 3 ou 4 meses. Felizmente, mesmo que o bebê tenha desenvolvido um mau hábito em resposta à paternidade acidental, ele não está muito enraizado — a não ser que você já tenha experimentado o método do choro controlado, quebrando, assim, os elos de confiança.*

238

*P.U./P.D.: Pegar no Colo (Pick Up) e Colocar no Berço (Put Down)
Alterando a Rotina Diurna aos 4 Meses para Resolver os Problemas do Sono Noturno*

Quando bebês de 4 meses (ou mais) são mantidos no E.A.S.Y. de 3

horas, eles tiram sonecas irregulares e acordam freqüentemente à noite. Se não fizerem essa transição naturalmente, precisamos ajudá-los (se o bebê nunca teve uma rotina estruturada, consulte as páginas 40-47 para aprender a introduzir o E.A.S.Y.).

O plano a seguir, criado especificamente para uma criança de 4 meses, é fornecido em incrementos de três dias. Ele funciona bem para a maioria dos bebês, mas não se preocupe se o seu filho demorar um pouco mais para atingir o objetivo. Por exemplo, a tabela da página 241 presume que a mamada demora 30 minutos, mas alguns bebês demoram 45 minutos. Se o bebê já adquiriu o hábito de tirar sonecas de 40 minutos, pode demorar um pouco mais para se acostumar a sonecas mais longas durante o dia. O importante é direcionar as atitudes ao objetivo certo. Na seção que se segue a essa tabela, você encontrará a história de Lincoln — um estudo de caso no qual precisamos ajudar o bebê a fazer essa transição e usamos o P.U./P.D. para prolongar suas sonecas.

Dias 1 a 3. *Utilize esse período para observar a rotina de 3 horas do bebê, quanto ele mama e por quanto tempo dorme. Geralmente, crianças de 3 meses tomam cinco mamadas por dia, às 7:00, 10:00, 13:00, 16:00 e 19:00.*

Na parte inferior da página 241 eu mostro um dia “ideal”, mas muitos bebês não o seguem (eu cito apenas os períodos de alimentação, atividade e sono, deixando o “Y” [tempo para você] de fora para simplificar).

Dias 4 a 7. *Alimente o bebê às 7:00 quando ele acorda, aumente o tempo de atividade matinal em 15 minutos e, no resto do dia, as mamadas ocorrerão 15 minutos mais tarde. Por exemplo, a segunda mamada será às 10:15 e não às 10:00, e a terceira às 13:15 e não às 13:00. Ele ainda tira três sonecas (1h30min, 1h15min e 2 horas) e também uma soneca rápida de 30 a 45*

minutos; porém, o período entre as sonecas também aumentará um pouco e continuará aumentando gradualmente enquanto você aplica o plano. Em outras palavras, ele ficará acordado por períodos cada vez mais longos. Você usa o P.U./P.D. para prolongar as sonecas.

Dias 8 a 11. *Continue alimentando o bebê às 7:00 quando ele acorda, prolongue a atividade matinal em mais 15 minutos, e assim as mamadas ficarão atrasadas por mais 15 minutos — a antiga mamada das 10:00 é agora às 239*

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas 10:30, a das 13:00 é às 13:30, e assim por diante. Você também elimina a soneca do final da tarde durante alguns dias, a fim de prolongar as outras três sonecas — aproximadamente 1h30min e 1h45min pela manhã e 2 horas à tarde. Quando você elimina a soneca, a criança pode ficar muito cansada à tarde. Se isso ocorrer, você a coloca para dormir às 18:30 em vez de 19:30.

Dias 12 a 15 (ou mais). *Agora, comece a prolongar a atividade matinal do bebê em mais meia hora, o que atrasa as mamadas subseqüentes. A antiga mamada das 10:00 é agora às 11:00, a das 13:00 é às 14:00, e assim por diante. Continue evitando a soneca do final da tarde para permitir que as demais sonecas se tornem mais longas, aproximadamente 1h30min a 2 horas pela manhã, 1h30min à tarde. Esses serão os dias mais difíceis — mas mantenha-se firme. Se a criança estiver cansada, coloque-a para dormir mais cedo. Se você tem feito a mamada robusta, ofereça-a às 19:00 antes de dormir.*

Eu imagino as cartas que receberei agora: “Mas Tracy, você disse que nunca devemos alimentar a criança para dormir”. Isso é verdade. Alimentar para dormir — atitude que torna o bebê dependente da mamadeira ou do seio para adormecer — é uma das formas mais comuns de paternidade acidental. Os bebês alimentados para dormir não conseguem se acalmar de nenhuma outra maneira, e tendem a acordar com freqüência à noite. Existe uma grande diferença, no entanto, entre alimentar para dormir e alimentar na hora de dormir, antes de colocá-lo na cama, e novamente na mamada dos sonhos (na qual ele nem está acordado), que ajuda o bebê a dormir por 5 ou 6 horas seguidas. Eu sugiro alimentar, dar banho e colocar na cama; mas você pode alterar essa ordem e dar o banho primeiro. Depende do bebê: alguns ficam agitados com o banho, por isso é melhor fazê-lo antes da mamada; outros ficam sonolentos e até dormem na hora da mamada antes da hora de dormir. Você precisa descobrir o que funciona melhor com o seu filho. A propósito, a mamada das 19:00 não implica em paternidade acidental, na qual ele deve ser alimentado em todos os períodos de sono para continuar dormindo.

O objetivo. Neste ponto, as mamadas matinais ocorrerão nas horas certas — 7:00 e 11:00. Durante três dias ou uma semana (ou mais), você trabalha para ajustar as mamadas da tarde. Espere 15 a 30 minutos nas duas mamadas da tarde, que ocorrem agora às 14:15 (você quer chegar às 15:00) e às 17:00 (você quer chegar às 18:00 ou 19:00). Enquanto você prolonga o tempo em que ele fica acordado, o bebê provavelmente precisará da soneca rápida do fim da tarde. Continuando dessa maneira, como você verá na última colu-240

P.U./P.D.: Pegar no Colo (Pick Up) e Colocar no Berço (Put Down) na da tabela abaixo, você consolida cinco mamadas em quatro — 7:00, 11:00, 15:00 e 19:00, mais a mamada dos sonhos — e os três períodos de sono diurno em duas sonecas de 2 horas pela manhã e no começo da tarde, além de uma soneca rápida no final da tarde. O bebê também passa a ficar acordado por 2 horas seguidas.

Dias 1-3

Dias 4-7

Dias 8-11

Dias 12-15

O objetivo

E: 7:00

E: 7:00

E: 7:00

E: 7:00

E: 7:00

A: 7:30

A: 7:30

A: 7:30

A: 7:30

A: 7:30

S: 8:30 (1h30min)

S: 8:45 (1h30min)

S: 9:00 (1h30min)

S: 9:00 (2 horas)

S: 9:00 (2 horas)

E: 10:00

E: 10:15

E: 10:30

E: 11:00

E: 11:00

A: 10:30

A: 10:45

A: 11:00

A: 11:30

A: 11:30

S: 11:30 (1h30min)

S: 12:15 (1h15min)

S: 12:30 (1h45min)

S: 12:45 (1h30min)

S: 13:00 (2 horas)

E: 13:00

E: 13:15

E: 13:45

E: 14:15

E: 15:00

A: 13:30

A: 14:00

A: 14:15

A: 14:45

A: 15:30

S: 14:30 (1h30min)

S: 14:45 (2 horas)

S: 15:00 (2 horas)

S: 15:30 (2 horas)

S: 17:00 às 18:00 –

E: 16:00

E: 16:15

E: 16:30

E: 17:00

soneca rápida (30

A: 16:30

A: 16:45

A: 17:00

A: *banho*

a 45 min)

S: *Soneca rápida*

S: *Soneca rápida*

S: *eliminar soneca*

S: no berço às

E, A, S: 19:30 –

(30 a 45 min)

(30 a 45 min)

rápida!

18:30 ou 19:00

mamada, banho e

E & A: 19:00 –

E & A: 19:15 –

E, A, S: 18:30 ou

E: 23:00 – refeição

berço

mamada e banho

mamada e banho

19:00 – mamada,

dos sonhos

E: 23:00 – refeição

S: 19:30 (1h30min)

S: 19:30

banho e berço

dos sonhos

E: 23:00 – refeição

E: 23:00 – refeição

E: 23:00 – refeição

dos sonhos

dos sonhos

dos sonhos

Estudo de Caso do Quarto Mês: Chegando à Rotina

E.A.S.Y. de 4 Horas

May me procurou porque Lincoln, seu filho de 3 meses e meio, estava perturbando toda a família. “Ele não dorme sozinho e nem consegue voltar a dormir à noite”, May explicou. “Se eu o deito no berço acordado, ele chora no mesmo minuto — não fazendo manha, mas berrando. Eu o atendo, porque não acho que devo deixá-lo chorando, mas é difícil acalmá-lo. Ele não quer nada, exceto a mamadeira. Durante o dia ele tira sonecas, mas nunca na mesma hora ou pelo mesmo período. Às vezes, ele nem tira sonecas. Ele também não dorme a noite toda e não acorda no mesmo horário todas as noites. Ele pode dormir 5 ou 6 horas e acordar, mamar uma mamadeira de 241

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas 180 mL e voltar a dormir por mais 2 horas. Mas às vezes ele toma apenas 30

a 60 mL em uma mamada — eu nunca sei”. May estava preocupada: ela e o marido sofriam com o sono atrasado, e além disso sua paciência ia se esgotando. “Ele é totalmente diferente de Tomika, que agora tem 4 anos; ela dormia a noite inteira desde os 3 meses e tirava ótimas sonecas. Eu simplesmente não sei como lidar com Lincoln”.

May disseme que seu bebê mamava a cada três horas (quando lhe perguntei a frequência das mamadas), mas eu achava que Lincoln não tinha uma rotina estruturada. Obviamente, ele passava por um impulso do crescimento —

acordava em horários irregulares e tomava 180 mL depois de dormir por 5 ou 6 horas. Precisávamos lidar com o impulso do crescimento imediatamente, aumentando a ingestão de Lincoln durante o dia. Porém, também precisávamos examinar a falta de rotina na vida deste menininho, o que dificultava para May a interpretação das dicas dele. Também havia a paternidade acidental, pois Lincoln estava acostumado a dois acessórios: Mamãe e a mamadeira.

Precisávamos colocá-lo no E.A.S.Y., que controlaria o problema da fome e ajudaria May a sintonizar-se com o choro e a linguagem corporal dele.

Uma vez que Lincoln tinha quase 4 meses, nosso objetivo foi fazer a transição da rotina de 3 para 4 horas. Usamos o P.U./P.D. para fazê-lo, mas o processo (como avisei a May) poderia demorar duas semanas ou mais. Uma vez que Lincoln estava duas semanas atrasado para os seus 4 meses, ele poderia não dormir continuamente por 4 horas, por isso precisamos prolongar o intervalo entre as mamadas gradualmente, sobretudo porque o padrão alimentar dele era muito irregular. Eu sugeri os planos das páginas 239-241, que já usei em centenas de casos semelhantes: a cada três dias, May adiava um pouco as mamadas de Lincoln, primeiro em 15 minutos e depois em meia hora. Também acrescentamos meia hora ao período de atividade (A).

Assim, poderíamos trabalhar para consolidar as quatro sonecas diárias de 40

minutos em duas sonecas longas e uma soneca rápida.

Durante o processo, era importante que May mantivesse um diário com as mamadas, o tempo de atividade, a soneca e o sono noturno. Ele deveria acordar sempre às 7:00 e dormir às 19:00 ou 19:30, com a mamada dos sonhos às 23:00. Porém, aumentando os períodos de atividade, os horários

de mamada e soneca também mudariam em incrementos de 15 ou 30 minutos.

Nessa situação, e quando colocamos um bebê de 4 meses ou mais no E.A.S.Y.

pela primeira vez (veja as páginas 40-47), são as únicas ocasiões em que sugi-242

P.U./P.D.: Pegar no Colo (Pick Up) e Colocar no Berço (Put Down) ro que a mãe fique atenta ao relógio. Principalmente quando os pais não conseguem interpretar as dicas do bebê, manter o controle do tempo dá uma idéia de quais são as necessidades do bebê. Nesta idade, os pais sempre alimentam, porque não sabem se o bebê está cansado ou com fome.

Eu expliquei para May: o padrão do sono de Lincoln era tão irregular que não bastava cruzar os dedos e esperar que ele se adaptasse à nova rotina.

Seria necessário treiná-lo. Era a ocasião perfeita para recorrer ao P.U./P.D.

Ela o usaria para prolongar as sonecas de Lincoln durante o dia (por exemplo, quando ele dormia por apenas 40 minutos em vez de 1h30min), para fazê-lo voltar a dormir no meio da noite e, se necessário, fazê-lo acordar mais tarde.

Como era de se esperar, Lincoln resistiu ao novo regime. No primeiro dia ele acordou às 7:00 — um ótimo início. May o alimentou da maneira habitual. Às 8:30, embora Lincoln bocejasse e parecesse um pouco cansado, eu sugeri que May o mantivesse acordado até às 8:45 em vez de prepará-lo para a soneca, porque estávamos tentando mudá-lo para a rotina de 4 horas.

Ela teve sucesso; mas o bebê dormiu por apenas 45 minutos, porque estava acostumado a tirar sonecas curtas; além disso, ele provavelmente estava muito cansado por ter de ficar acordado por mais tempo. Você sabe que eu sempre insisto em colocar o bebê para dormir se ele está com sono, mas

esta é uma situação especial, porque estamos tentando ajustar o relógio interno de Lincoln. É uma questão de ajustar um equilíbrio delicado — não de manter a criança acordada por tanto tempo que ela fique supercansada, mas de mantê-

la acordada o suficiente para prolongar um pouco a atividade. Geralmente, aumentar a atividade de 15 a 30 minutos é algo plausível aos 4 meses.

Uma vez que nosso objetivo era estender a soneca de Lincoln para pelo menos 1h30min e, mais tarde, 2 horas, quando Lincoln acordou às 9:30, eu mostrei a May como fazer o P.U./P.D. para que ele dormisse por mais tempo.

Ele não aceitava. Ela o repetiu por quase 1 hora. Como já estava quase na hora da mamada, eu a instruí a parar e tirá-lo do quarto. Ela teve de fazer uma atividade bem tranqüila e calma, porque esta deveria ser a hora de sono de Lincoln. Nem é preciso dizer que ele estava cansado e mal-humorado às 10:00, o horário de sua próxima mamada. Porém, todo aquele choro o deixou com fome e por isso ele mamou bastante. Para ela, foi um desafio mantê-lo acordado até a próxima soneca, às 11:30. Porém, May se esforçou muito. Ela trocou a fralda dele no meio da mamada e, assim que percebeu que ele ador-243

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas mecia, tirou-lhe a mamadeira da boca e o sentou ereto. A maioria das crian-

ças não consegue dormir nessa posição e abre os olhos imediatamente, como uma boneca.

Às 11:15, Lincoln estava realmente exausto. May fez o ritual de diminuir a energia com os Quatro S e tentou colocá-lo para dormir sem a mamadeira.

Ela precisou fazer o P.U./P.D. novamente. Embora tenha repetido o procedimento algumas vezes, ele não conseguiu dormir até às 12:15. “Não o deixe dormir depois das 13:00”, eu adverti. “Lembre-se de que você está tentando treinar o corpo dele para que durma conforme uma rotina adequada”.

Cética, porém desesperada, May seguiu minhas instruções e se manteve no curso. No terceiro dia, começou a ver diferenças. Embora Lincoln ainda tivesse dificuldades, ele se acalmava mais rapidamente para as sonecas. Ela continuou com o plano e, apesar de algumas regressões no meio do processo, no 11o dia pelo menos uma coisa havia melhorado: ele ingeria mais a cada mamada, em vez de fazer “lanches” como costumava. Além disso, o tempo de P.U./P.D. diminuía.

May estava exausta; ela não esperava que fosse tão difícil fazer aquilo.

Porém, quando viu seu diário, encontrou algumas melhoras e isso a encorajou. Antes, Lincoln acordava às 2:30, mas agora, com a mamada dos sonhos, ele acordava às 4:30 e ela usava a chupeta para fazê-lo dormir por mais 1

hora. Então, ele mamava às 5:30 e (embora antes ficasse acordado nesse horário) ela usava o P.U./P.D. para fazê-lo voltar a dormir. Isso levava 40

minutos, mas ele dormia até às 7:00. Na verdade, ele ainda dormia às 7:00, e May ficava tentada a deixá-lo dormir (assim ela dormiria também!); mas lembrou-se do que eu lhe disse: “comece como deseja continuar”. Se ela deixasse Lincoln dormindo depois das 7:00, ele sairia da nova rotina e isso arruinaria todo o esforço dela.

No 14o dia, os períodos de atividade de Lincoln eram mais longos e suas sonecas da manhã e da tarde duravam pelo menos 1 hora. Ele não exigia mais a mamadeira quando ela o colocava para dormir, e May pôde deixar de fazer o P.U./P.D. Se ele acordasse, bastava a mãe colocar as mãos nele e ele voltava a dormir.

4 a 6 Meses: Lidando com Antigos Problemas

À medida que o repertório físico do bebê se expande, a mobilidade pode causar distúrbios do sono. Agora, ele faz mais coisas com os braços, as pernas 244

P.U./P.D.: Pegar no Colo (Pick Up) e Colocar no Berço (Put Down) e as mãos — tenta alcançar os objetos, segura-os — e também já tem o tronco mais forte. Fica de joelhos e se arrasta no berço: você coloca a criança para dormir no meio do berço e, horas depois, ela está toda espremida no canto. E

às vezes, ela tenta ajoelhar-se e levantar o tronco do colchão, se estiver frustrada. Quando está cansada, o choro passa por três ou quatro ritmos crescentes: ele se torna cada vez mais alto e frenético, e de repente atinge um pico e

começa a regredir. Se você está tentando

É Mito

corrigir a paternidade acidental ou não

Dormir Mais Tarde Significa Acordar

sabe interpretar as dicas do bebê, e ele está

Mais Tarde

muito cansado, também haverá muita linguagem corporal: quando você o segura,

Fico chocada com o número de pais que

ele tenta arquear as costas e empurrar os

reclamam porque a criança acorda cedo, e

pés para baixo.

cujo pediatra aconselhou: “Tente mantê-lo

Problemas comuns. Muitos proble—

acordado até mais tarde”. Isso significa que
mas são os mesmos que já tivemos nas
ele estará cansado demais quando finalmente for para o berço. É preciso
colocar os

fases anteriores, e que não foram solucio—
bebês para dormir assim que eles mostram
nados. Se os movimentos acordam a crian—
os primeiros sinais de cansaço. Do contrá—
ça e ela ainda não desenvolveu a capaci—
rio, terão um sono noturno agitado... mas
dade de voltar a dormir, isso a faz acordar
acordarão no mesmo horário de manhã.

durante a noite. Alguns pais são tentados
a introduzir os sólidos mais cedo ou a mis—

turar cereais na mamadeira. Não é verdade que os alimentos sólidos
ajudem o bebê a dormir melhor: isso é mito (veja o quadro da página 147),
e certamente tais alimentos não são uma solução para a paternidade
acidental. O sono é uma arte que se aprende, não o resultado de um
estômago cheio. Se o bebê criou o hábito de dormir em pequenos intervalos
de tempo, e ninguém o ensinou a voltar a dormir, as sonecas curtas demais
também podem ser um problema neste ponto.

Principais perguntas. Eu faço as mesmas perguntas que já havia feito nas
fases anteriores. Com frequência, as sonecas são os piores problemas; por

isso, eu pergunto também: **O bebê sempre tirou sonecas curtas, ou isso come-**

çou recentemente? Se for um acontecimento recente, eu pergunto sobre outros assuntos — o que está havendo no lar, como são as mamadas, se há novas pessoas e atividades (consulte também “Uma Palavra Sobre as Sonecas”, páginas 261-264). Se tudo encontra-se estável, eu pergunto: **O bebê parece** 245

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas **mal-humorado e descontrolado depois da soneca? Ele dorme bem à noite?**

Se o bebê passa bem o dia e dorme bem à noite, isso pode ser um caso de biorritmo — ele não precisa de sonecas mais longas. Se ele fica mal-humorado durante o dia, precisamos fazer o P.U./P.D. para prolongar o tempo da soneca, porque obviamente ele precisa dormir mais.

Como adaptar o P.U./P.D. *Se o bebê enterra a cabeça no colchão, gira a cabeça, tenta levantar-se e ajoelhar-se ou rola de um lado para outro, não a pegue no colo imediatamente. Se o fizer, levará um chute no peito ou um puxão de cabelo. Faça o seguinte: continue conversando com ele em um tom baixo e reconfortante. Quando você o pegar, segure-o por apenas 2 ou 3 minutos. Coloque-o no berço mesmo que ainda esteja chorando. Então, pegue-o novamente e siga a mesma rotina. Os bebês dessa idade são mais inclinados a começar uma luta física quando você tenta mudar um hábito. O erro mais comum dos pais nessa idade é segurar o bebê no colo por muito tempo (veja a história de Sarah nas páginas 247-248). Se o bebê resistir, não continue com ele no colo. Por exemplo, a criança abaixa a cabeça e afasta-se de você com os braços e os pés. Nesse momento, diga: “Ok, eu vou deitá-la”. Provavelmente ela não irá parar de chorar, porque está no “modo combate”. Pegue-a no colo imediatamente. Se ela recomeçar a luta, coloque-a no berço. Dê-lhe a chance* **O Choro do Mantra**

Quando a criança tem 3 ou 4 meses, você deve entender as dicas que ela dá — a linguagem corporal, os diferentes tipos de choro — e sua personalidade. Você deve saber a diferença entre o choro genuíno, em busca de ajuda, e o

que eu chamo de “choro do mantra”, um choro estranho que a maioria dos bebês emite quando está se acalmando para dormir. Não pegue o bebê no colo se ele fizer o choro do mantra. Em vez disso, espere para ver se ele consegue se acalmar.

Pegue-o no colo no caso do choro genuíno, porque essa é a forma de dizer “Eu tenho uma necessidade que precisa ser atendida”.

O sucesso do P.U./P.D. depende, em parte, de você saber a diferença entre o choro genuíno e o choro do mantra. O choro do mantra é único em cada indivíduo: conheça o do seu bebê.

Você verá que quando a criança está fisicamente cansada, ela pisca, boceja e sacode os braços e as pernas. Também emite um som parecido com “waa... waa... waa...”. Como um mantra que se repete várias vezes, a altura e o tom são os mesmos. Ele não soa como um choro genuíno, cujo volume vai aumentando.

246

P.U./P.D.: Pegar no Colo (Pick Up) e Colocar no Berço (Put Down) de se acalmar sozinha. Talvez ela inicie o choro do mantra (quadro da página 246). Deite-a de costas e segure as mãos dela, dizendo “Ei, ei, vamos lá, shhh.

Você está apenas indo dormir. Está tudo bem. Eu sei que é difícil”.

Os pais de bebês de aproximadamente 5 meses costumam comentar:

“Eu pego o bebê no colo e ela se acalma. Mas então, quando começo a colocá-la no berço, ela chora antes de encostar no colchão. O que eu faço?” Você a deita no colchão, interrompe o contato físico e então diz “Vou pegá-la novamente”. Do contrário, ensinará que ela deve chorar para ser pega no colo. Por isso, você precisa realizar o processo inteiro, deitando-a no colchão.

Depois disso, continue o método e volte a pegá-la.

Estudo de Caso dos 4 aos 6 Meses: Muito Tempo no Colo Rona me telefonou porque não sabia como lidar com Sarah, de 5 meses, que dormira bem nos quatro primeiros meses de vida. “Sempre que ela chorava, eu a pegava no colo”, Mamãe disse. “Mas agora, ela acorda à meia-noite e fica acordada por 1 hora. Eu vou até o quarto; ela se acalma, mas depois de alguns minutos já tenho de voltar”. Eu pedi a Rona que se lembrasse da pri-

meira vez em que Sarah acordou à meia-noite. “Foi muito estranho, porque ela não costumava fazer aquilo. Então eu e Ed corremos até o quarto para ver se havia algo errado. Ficamos tão assustados!”.

Expliquei que o bebê não demora muito para perceber que quando eu choro assim, Mamãe ou Papai vem correndo (neste caso, Mamãe e Papai). E

também não demora muito para que ele associe o fato de ir dormir com o de receber um acessório — Mamãe ou Papai pegando-a no colo. Isso pode parecer meio estranho para você, pois o meu método ensina pegar no colo/colocar no berço. O problema é que muitos pais oferecem conforto além da necessidade do bebê e prolongam o período no colo. Nesta idade em particular, é muito importante não segurá-lo no colo por muito tempo.

No entanto, nesse caso eu percebi que quando os pais dizem “Antes, ela costumava...” isso é um forte sinal de que algo afetou o sono da criança.

Portanto, eu perguntei a Rona se houve alguma mudança na família — e ocorreram várias. “Nós a transferimos do nosso quarto para o dela”, Rona explicou. “Nas duas primeiras noites ela dormiu bem, mas agora nos acorda”.

Ela fez uma pausa e de repente me olhou: “Ah, e eu comecei a trabalhar em meio período — de segunda a quarta-feira”.

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas Tratava-se de muita mudança para uma criancinha de 5 meses. Pelo menos, o pai e a mãe estavam dispostos a se envolver e ajudar a solucionar o problema. Começamos no final de semana, quando todos estavam de folga.

Porém, eu perguntei quem ficaria com Sarah durante os dias em que Rona estivesse fora de casa. Nenhuma estratégia de sono funciona se não for constante — noite e dia, dias da semana e final de semana. A mãe de Rona servi-ria como babá enquanto a filha estivesse no trabalho. Portanto, sugeri que Vovó também participasse da nossa reunião. Embora Sarah acordasse apenas durante a noite, havia a chance (com tantas mudanças no lar) de que suas sonecas também fossem perturbadas. Eu achei melhor explicar o plano para eles três — só por precaução.

Sarah estava tão acostumada com a mãe intervindo no meio da noite que eu sugeri que Ed fosse o primeiro a usar o P.U./P.D. quando a filha acordasse. Ele o faria nas noites de sexta e sábado, sem que Rona o ajudasse. Ela ficaria “encarregada” nas duas próximas noites. Eu disse a ela: “Se você acha que ficará tentada a ajudá-lo, é melhor sair da casa. Por exemplo, durma na casa da sua mãe”.

A primeira noite foi difícil para Ed, que estava acostumado a dormir a noite toda ou pelo menos ficar deitado na cama quando Sarah acordava.

Normalmente, as tarefas do sono cabiam a Rona. Porém, ele se dedicava e mostrava-se disposto a ajudar. Precisou pegar Sarah no colo mais de sessenta vezes até que ela se acalmasse, mas ficou muito orgulhoso quando finalmente conseguiu. Na próxima noite em que Sarah acordou, ele demorou apenas 10 minutos para fazê-la voltar a dormir. Na manhã de domingo, quando eu fui visitar o casal, Rona admitiu que no começo não acreditava que Ed fosse capaz de aplicar esse método na filha. Ela estava tão impressio-nada que sugeri que ele ficasse “de plantão” mais uma noite. Sarah fez manha na noite de domingo, mas logo voltou a dormir. Papai nem precisou ir até o quarto.

Nas próximas três noites, Sarah dormiu muito bem. No entanto, na noite de quinta-feira, ela acordou novamente. Eu havia avisado ao casal que uma regressão é normal — e quase sempre ocorre nos casos de despertar habitual —, e Rona já estava preparada. Ela foi até o quarto de Sarah, mas fez o P.U./P.D. apenas três vezes para acalmá-la. Dentro de algumas semanas, o despertar noturno de Sarah era apenas uma lembrança distante.

248

P.U./P.D.: Pegar no Colo (Pick Up) e Colocar no Berço (Put Down) 6 aos 8 Meses: O Desenvolvimento Físico

O bebê é mais fisicamente avançado agora. Tenta sentar-se sozinho ou já o faz, e pode ser capaz de tentar ficar em pé. Dorme por 6 ou 7 horas durante a noite até o final do quarto mês, pelo menos antes da época em que os alimentos sólidos são introduzidos. As mamadas dos sonhos são interrompidas perto dos 7 ou 8 meses, época em que o bebê já toma 180 a 240 mL

por mamada e já consome boa quantia de alimentos sólidos. É importante não interromper abruptamente a mamada dos sonhos; você causará problemas de sono se o fizer. Portanto, aumente de modo gradual as calorias durante o dia antes de diminuí-las à noite (consulte no quadro da página 126 um passo-a-passo para cortar gradualmente a mamada dos sonhos).

Problemas comuns. *O aumento nas habilidades físicas e no movimento pode perturbar o sono do bebê. Quando acorda, ele fica sentado na cama se não volta a dormir imediatamente, ou tenta ficar em pé. Se a criança ainda não sabe adormecer sozinha, ficará frustrada e chamará os pais. Dependendo de co-mo o problema for controlado, isso pode iniciar um padrão inadequado de paternidade acidental. É possível que a criança tenha dor de estômago na época em que os alimentos sólidos são introduzidos (por isso, introduza os novos alimentos pela manhã; veja as páginas 157-158).*

Transformando o Berço em um

O nascimento dos dentes também deve ser

Lugar Divertido

considerado, assim como as doses de refor-

ço das vacinas. Tudo isso pode atrapalhar a

Se a criança tem aversão ao berço, coloque—

rotina do sono. Alguns bebês começam a

a ali quando não está na hora de dormir.

ter ansiedade de separação no sétimo mês,

Transforme a ocasião em uma brincadeira.

o que tende a afetar mais as sonecas que o

Coloque brinquedos divertidos no berço (mas

sono noturno; mas isso geralmente acon—

retire-os na hora de dormir). Com ela no berço,

brinque de esconde-esconde. No começo, fique

tece mais tarde (veja “8 Meses a 1 Ano”,

no quarto com ela, mas ocupe-se (aproveite

página 254).

para arrumar o guarda-roupa); porém, conver-

Principais perguntas. O bebê acorda se com ela o tempo todo. Quando ela estiver

no mesmo horário todas as noites, ou alea-

concentrada nos brinquedos e começar a ver o

toricamente? Ele acorda apenas uma ou

berço como um local agradável e não uma pri-

duas vezes durante a noite? Ele chora?

são, você poderá sair do quarto. No entanto,

Você o atende imediatamente? Eu já explinão exagere – e nunca a deixe chorando.

249

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas quei que o despertar noturno geralmente significa que o bebê está passando por um impulso do crescimento, e/ou não está mamando o suficiente durante o dia para sustentar-se à noite. A regra é: se ele acorda à noite, você aumenta a ingestão durante o dia (páginas 207-208). Por outro lado, o despertar habitual é quase sempre um sinal de paternidade acidental (página 199).

Porém, quanto maior o bebê, mais difícil é eliminar o hábito. Se ele acorda apenas uma vez durante a noite, experimente a técnica de acordar para dormir, que eu descrevi no Capítulo 5 (quadro da página 199). Em vez de ficar angustiada esperando até que ele acorde às 4:00, você vai até o quarto dele 1

*hora antes e o acorda! Se ele acorda várias vezes por noite, não é apenas uma questão de relógio interno: talvez você costume correr até o quarto sempre que ele geme. Se isso se repete há vários meses, é preciso fazer o P.U./P.D. para tirá-lo desse hábito. **Você inicia o ritual de diminuição da***

energia no momento em que ele está cansado? Aos 6 meses, você já deve conhecer as dicas de sono. Se ele reclama, mesmo depois que você o muda de lugar, é porque está cansado. **Você o coloca para dormir da mesma maneira que sempre fez? Ele sempre agiu assim? O que você fazia para acalmá-lo no passado?** Se esta for uma ocorrência nova, eu faço uma série de perguntas sobre o dia do bebê —

como é a rotina, qual é a atividade dele, quais mudanças aconteceram. **Uma das sonecas foi eliminada?** Nessa idade,

os bebês ainda precisam de duas sonecas

Tente Fazer Isto em Casa... ou Não

— portanto, ele pode não estar dormindo

o suficiente durante o dia. **Ele é muito**

Se a criança ficou traumatizada com o

ativo, capaz de se mover independente-

berço, ou se não se acalma sem a presença de

um corpo quente, às vezes eu mesma entro no

mente arrastando-se e tentando ficar em

berço (veja a história de Kelly, página 251) e

pé? Que tipos de atividade ele faz? Você

deito ao lado dela. Não entre no berço da crian—

pode precisar de atividades mais calmas

ça se você pesa mais de 68 kg. Um aviso às

antes dos períodos de sono, pelo menos à
senhoras (principalmente as baixinhas): usem
tarde. **Você já começou com os alimentos**
um banquinho – se não, correrão o risco de
sólidos? O que você acrescentou à dieta
prender os seios nas barras do berço! Anote:
dele? Você sempre introduz os novos ali-
algumas crianças afastam a mãe quando ela
mentos pela manhã? (Veja as páginas 157—
entra no berço e tenta deitar-se com a cabeça
158) É possível que os novos alimentos
ao lado dela. Não tem problema. Entenda a
incomodem o estômago dele.

dica e levante o corpo. Você saberá se essa téc-

Como adaptar o P.U./P.D. Geral—

nica não for apropriada para o seu bebê.

mente, quando os pais dizem “Ele fica

250

P.U./P.D.: Pegar no Colo (Pick Up) e Colocar no Berço (Put Down) ainda mais angustiado quando eu o pego no colo”, estão falando de um bebê de 6 a 8 meses — época em que a criança já é capaz de exercer a resistência

física. O objetivo é transformar este método em um tipo de parceria. Em vez de inclinar-se abruptamente e pegá-lo no colo, você estende os braços e espera até que ele estenda os dele. Diga “Venha com a Mamãe/o Papai. Quero pegar você”. No minuto em que você o pegar, coloque o corpo dele na posi-

ção horizontal e diga “Tudo bem, estamos apenas indo dormir”. Não o nine, e coloque-o no berço imediatamente. Não o olhe nos olhos enquanto o conforta — ele criará um vínculo se você o fizer. Talvez seja necessário que você o ajude a controlar seus braços e pernas. Quando ele começa a agitá-los, não tem capacidade para se acalmar e precisa de sua ajuda. A maioria dos bebês de 6 meses não precisa mais da manta, mas você pode enrolar um cobertor nele, deixando apenas um braço de fora. Segurando-o com firmeza, mas suavemente (coloque o peso do antebraço ao longo do corpo dele), ele pode se acalmar.

Quando ele começa a se acalmar, tenta fazê-lo sozinho. O choro transforma-se no “mantra” (veja o quadro da página 246). Não interfira; seja apenas uma presença calmante. Mantenha a mão nele, mas não tente silenciá-lo e nem dê tapinhas. Nessa idade, o som e a sensação mantêm o bebê acordado. Se ele voltar a chorar, estenda os braços na direção dele e espere que ele estenda os dele. Continue falando para reconfortá-lo. Se ele estender os bra-

ços na sua direção, pegue-o no colo novamente e faça a mesma coisa. Quando ele estiver se acalmado, você precisará dar um passo para trás para que ele não a veja. Isso depende da criança: algumas não são capazes de dormir se houver alguém em seu campo de visão — a pessoa o distrai sem querer.

Estudo de Caso de 6 a 8 meses: Insone Desde o

Nascimento

“Kelly chora como uma louca quando chega a hora de dormir! Por que ela é assim?? O que ela está querendo me dizer???” Shannon não sabia mais o que fazer com sua filha de 8 meses. O comportamento noturno de Kelly

havia se tornado ainda mais desesperador nos últimos meses. “Eu tento ficar com ela no colo até que ela se acalme, e então a coloco de volta no berço. Mas ela fica ainda mais angustiada”. Toda noite, Shannon admitiu, ela ficava ater-rorizada quando se aproximava a hora de dormir; e recentemente, isso tam-251

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas bém acontecia no horário da soneca. “Ela berra todas as vezes que adormece na cama, no carro ou no carrinho. Eu sei que está cansada, porque ela esfrega os olhos e puxa as orelhas. Eu mantenho o quarto dela escuro — apenas uma lâmpada fraca. Já tentei com e sem o abajur ligado, com música e sem música... não sei mais o que fazer”. Shannon leu o meu primeiro livro, e acrescentou: “Eu não fiz paternidade acidental. Ela nunca dormiu no meu peito ou na minha cama. Ela apenas perde o controle”.

Eu também devo ter perdido alguma coisa, porque Shannon me deu várias dicas importantes. Por um lado, ela diz “Isso acontece desde que ela nasceu”. Embora Mamãe ache que não fez paternidade acidental, está bem claro que Kelly depende da mãe para resgatá-la. Pegá-la no colo tornou-se um acessório. É óbvio que é importante confortar a criança quando ela chora, mas Shannon segura Kelly por muito tempo. Embora eu elogie Shannon por ter observado os sinais de sono da filha, suspeito que também ela esperava demais. No momento em que uma criança de 8 meses esfrega os olhos e puxa as orelhas, ela está supercansada. Mamãe deveria ter agido antes.

Com crianças mais velhas, você precisa dar passos pequenos para chegar ao seu objetivo. Eu disse a Shannon para começar a ensinar Kelly a se acalmar, usando o P.U./P.D. no horário da soneca e então continuando essa prá-

tica à noite. Ela me telefonou no dia seguinte: “Tracy, eu fiz tudo o que você mandou, mas ela piorou, e berra a plenos pulmões. Eu pensei: não pode ser isso que Tracy tinha em mente” .

Diante disso, implementamos o plano B, geralmente necessário no caso de crianças maiores que têm mau padrão de sono desde o nascimento. Estamos lidando com um hábito já enraizado. Eu fui à casa de Shannon no dia seguinte. Na hora da soneca de Kelly, fizemos o ritual costumeiro de diminuir a energia; então, eu a deitei no colchão. Ela começou a chorar imediatamente, como a mãe havia previsto. Tirei a parte lateral do berço e entrei ali com ela.

Coloquei meu corpo todo dentro do berço. Você pode imaginar a carinha dela — e a surpresa de Shannon também.

Deitada ao lado de Kelly, encostei minha bochecha na dela. Eu não a peguei no colo e apenas usei minha voz e minha presença para acalmá-la.

Mesmo depois que ela se acalmou e entrou em sono profundo, eu permaneci ali. Ela acordou 1h30min depois — e eu ainda estava ao lado dela.

Shannon ficou confusa: “Isso não é dormir com a criança?”. Eu expliquei que o objetivo final é que ela durma sozinha, mas agora ela não tem essa
252

P.U./P.D.: Pegar no Colo (Pick Up) e Colocar no Berço (Put Down) capacidade. Além disso, senti que Kelly tinha medo do berço. Se não tivesse, por que o desespero de ficar ali? Era importante que eu estivesse presente quando ela acordasse. Além disso, nós não levamos Kelly para a cama dos adultos: eu fiquei com ela na cama dela.

Quando comecei minha sondagem e fiz uma série de perguntas à Mamãe, Shannon admitiu que experimentara o método do choro controlado “uma ou duas vezes” nos últimos meses, mas desistira porque “não funcionava”. Ouvir isso foi como encontrar a chave certa para uma porta.

Imediatamente, soube que lidávamos com um problema de confiança, não com um padrão inadequado de sono. Embora tenha experimentado o choro controlado apenas duas vezes, Shannon escolhera dois métodos opostos para lidar com a filha: primeiro a deixou chorando sozinha, e então voltou a pegá-la no colo. Sem perceber, aumentara a confusão da filha. O pior é que Shannon, inadvertidamente, fizera Kelly sofrer por deixá-la chorando

sozinha, e depois precisou resgatar a filha de uma prática que ela mesma havia iniciado.

Nesses tipos de casos, não adianta usar o P.U./P.D. antes de lidar com a questão da confiança. Depois dessa conversa Shannon percebeu que, na realidade, pecara bastante por paternidade acidental. Na segunda soneca de Kelly, eu entrei no berço primeiro e pedi a Shannon para me entregar o bebê.

Eu deitei e, quando Kelly estava deitada ao meu lado, saí do berço. É claro que ela começou a chorar; “Pronto, pronto”, eu disse com uma voz suave porém firme. “Nós não vamos deixá-la sozinha. Você está apenas indo dormir”. O choro começou intenso, mas depois de massagear o estômago dela umas 15 vezes, ela conseguiu dormir. Shannon continuou o P.U./P.D. naquela noite, quando Kelly acordou. Ela observou que segurar Kelly nos braços e colocá-la no berço imediatamente era muito diferente de pegá-la e segurá-la por certo tempo. Eu também a incentivei a deixar Kelly no berço por períodos cada vez mais longos, apenas para brincar. “Coloque brinquedos no berço.

Transforme-o em um lugar divertido enquanto ela está acordada, pois ela precisa ver que o berço é um ótimo lugar para se estar (veja o quadro da página 249). Com o tempo, você poderá sair do quarto sem que sua filha faça um escândalo”.

Depois de uma semana, Kelly já gostava de brincar no berço. As sonecas e o sono noturno se tornaram mais constantes; de vez em quando, ela acordava chorando pela mãe, mas pelo menos Shannon sabia como fazer corretamente o P.U./P.D. e conseguia acalmar a filha rapidamente.

253

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas 8 Meses a 1 Ano: A Paternidade Acidental em sua Pior Forma

Muitos bebês já engatinham, alguns andam e todos conseguem se levantar neste ponto. Frequentemente, eles usam os brinquedos do berço como

mísseis quando não conseguem dormir. A vida emocional também é mais rica —

a memória é mais longa e eles entendem a relação de causa e efeito. Embora a ansiedade de separação já possa ocorrer desde os 7 meses, nessa idade ela já está totalmente manifesta (veja as páginas 82-86). Todas as crianças a sentem em graus variados, porque são grandes o suficiente para perceber que algo está faltando. Elas choram porque não encontram a boneca ou o cobertor preferido. Então, também pensam: “Ué, a Mamãe saiu do quarto! Será que ela voltará?” Você precisa prestar atenção ao que eles vêem na TV agora, porque as imagens ficam gravadas na mente desses pequeninos e perturbam-lhes o sono.

Problemas comuns. *Uma vez que o bebê tem mais energia — e agora é mais divertido ficar com ele —, você fica tentada a mantê-lo acordado por mais tempo. Porém, perto dos 7 a 8 meses, ele realmente quer dormir mais cedo, sobretudo se gosta de tirar sonecas. Embora o nascimento dos dentes, a vida social mais ativa e os medos possam causar despertares noturnos ocasionais, quando esse padrão persiste quase sempre a causa é a paternidade acidental. É óbvio que às vezes os maus hábitos estão enraizados há meses (“Ele nunca dormiu bem e agora os dentes estão nascendo”). Mas novos hábitos se desenvolvem quando os pais entram no quarto correndo e resgatam o bebê no meio da noite, em vez de acalmá-lo e ensiná-lo a voltar a dormir. Se ele está assustado, você deve confortá-lo; se os dentes estão nascendo, é preciso aliviar a dor — e nesses dois casos, oferecer mais carinho. Porém, é preciso estabelecer um limite, para não exagerar: senão, você o pega no colo porque está com dó e ele logo aprende a manipulá-la. Os problemas do sono resultantes da paternidade acidental são mais difíceis de tratar nesta idade do que nas fases anteriores, porque representam diversas “camadas” de problemas a longo prazo (veja o estudo de caso de Amelia, que começa na página 258).*

Essa época também é muito instável para a rotina, e vemos muitas variações nas diferentes famílias. Em alguns dias, o bebê precisa de uma soneca pela manhã, e em outros ele não dorme pela manhã ou à tarde. Agora, a

maioria dos bebês tira sonecas de 45 minutos pela manhã e outra mais longa à tarde. Outros passam de duas sonecas de 1h30min para uma soneca de 3

254

P.U./P.D.: Pegar no Colo (Pick Up) e Colocar no Berço (Put Down) horas. Se você prestar atenção e lembrar que isso dura apenas algumas semanas, é menos provável que ceda à paternidade acidental, entrando em pânico e tentando achar uma solução rápida (falarei mais sobre as sonecas nas páginas 261-264).

Perguntas importantes. Como o despertar noturno ocorreu, e o que você fez na primeira vez? Ele acorda no mesmo horário todas as noites? Se você pode ajustar o relógio pelo seu filho, quase sempre ele tem um mau hábito. Se o despertar for irregular, principalmente perto da marca dos 9 meses, ele está acordando por causa de um impulso do crescimento. Isso acontece há vários dias e você continua fazendo a mesma coisa? Você o levou para sua cama?

*Bastam dois ou três dias para desenvolver um mau hábito. **Você oferece a mamadeira ou o seio quando ele acorda?** Se ele toma tudo, pode ser um impulso do crescimento; se não, é paternidade acidental. **Isso acontece apenas com você ou também com o seu parceiro?** Frequentemente, uma pessoa me diz que é ansiedade de separação, e a outra discorda; às vezes, a mãe é um tanto possessiva e acha que lida melhor com a criança do que o pai. Precisamos determinar quem se encarregará. Claro, será melhor se os pais coordenarem seus esforços e cada um ficar encarregado durante duas noites (veja a página 270 e o quadro da página 181); mas isso presume que ambos estejam em casa na hora de dormir, e que também estejam em sintonia. No entanto, se um dos pais fica com o bebê no colo por muito tempo, é flexível na hora de dormir ou depende de um acessório para acalmar o bebê, essa inconstância acabará causando problemas do sono. **Você tenta manter o bebê acordado por mais tempo, agora que ele está maior?** Nesse caso, ao mantê-lo acordado, você quebra um padrão natural que já está estabelecido, e isso pode perturbar o sono dele. **Os dentes estão***

nascendo? Como é a alimentação dele? Se ele já tem alguns dentes, às vezes nascem vários ao mesmo tempo. Alguns bebês são muito afetados pelo nascimento dos dentes — eles têm coriza, dor no corpo, sono agitado. Começam a recusar os alimentos, e então acordam à noite porque estão com fome. Em outros, os dentes nascem sem que haja nenhum sintoma.

Se eu suspeito que ele tem medos que atrapalham o sono, eu também pergunto: **Ele já engasgou com alimentos sólidos? Ficou assustado com alguma coisa recentemente? Entrou em um novo grupo de brincadeiras?**

Nesse caso, alguma criança o provocou? O que mudou na sua casa — troca de babá, Mamãe voltou a trabalhar, uma mudança de casa? Em geral, algo novo foi introduzido ou está acontecendo. Você assistiu a alguma coisa nova 255

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas **na TV ou no vídeo?** Ele tem idade suficiente para se lembrar de imagens que mais tarde o assustam. **Você o transferiu do berço para a cama?** Muitas pessoas acham que depois de 1 ano já é recomendável transferir o bebê para uma cama infantil; mas na minha opinião, é muito cedo (mais sobre a transição para a cama na página 285).

Como adaptar o P.U./P.D. Quando a criança chora porque quer a mãe, entre no quarto, mas espere até ela ficar em pé. Uma criança de 8 a 12 meses consegue se acalmar rapidamente fora dos seus braços. Portanto, não a pegue no colo, a menos que ela esteja muito angustiada. Na verdade, com a maioria dos bebês com mais de 10 meses, eu apenas faço a parte “PD” (colocar no berço) do método, sem pegá-lo no colo (veja a página 291). Se você é baixinha como eu, use um banquinho — isso facilitará as coisas para você se precisar pegá-lo no colo.

Em pé ao lado do berço, coloque um braço embaixo dos joelhos da criança e o outro braço ao redor das costas dela, e deite-a no colchão, colocando-a de costas para você. Todas as vezes, espere até que ela se levante totalmente antes de deitá-la. Então, pegue-a e deite-a imediatamente, da mesma maneira.

Conforte-a, colocando a mão com firmeza em suas costas: “Tudo bem, querida, você está apenas indo dormir”. Nesta fase, você começa a usar a voz de uma maneira mais intensa que nas idades anteriores, porque o bebê já entende. Dê nome às emoções e continue essa prática depois de descartar o P.U./P.D.

(falarei mais sobre isso no Capítulo 8). “Eu não vou abandoná-la, sei que você está... (frustrada/com medo, cansada)”. Ela ficará em pé novamente, e pode ser necessário repetir o processo várias vezes, dependendo do grau de paternidade acidental que precedeu esse problema do sono. Use as mesmas palavras reconfortantes, e acrescente “Está na hora de dormir” ou “Está na hora da soneca”. É importante introduzir essas palavras no vocabulário dele, se você ainda não o fez. Assim, ele verá o sono de maneira mais positiva.

Logo ela ficará sem forças, e em vez de ficar em pé, irá se sentar. Todas as vezes, deite-a de novo. Lembre-se de que perto dos 8 meses ela começa a ter memória suficiente para compreender que depois que você sai, você volta.

Com o P.U./P.D., sua presença aumenta a confiança dela. Também é uma boa idéia dizer em outros momentos do dia: “Vou até a cozinha e volto já”.

Isso mostra que você mantém sua palavra e é digna de confiança.

Se a criança ainda não adotou um objeto de segurança, como um cobertor ou um bicho de pelúcia, essa é uma boa época para começar. Quando ela

256

P.U./P.D.: Pegar no Colo (Pick Up) e Colocar no Berço (Put Down) estiver deitada, coloque o objeto

nas mãos dela e diga “Aqui está o

Usando um Colchão de Ar

cobertor (ou o nome do bicho de

pelúcia)”; e então, repita: “Você está

Em certos casos em que emprego o método

P.U./P.D., também monto um colchão inflável no quarto-apesar de indo dormir”.

to da criança e “acampo” perto dela. Às vezes durmo Frequentemente, os pais de

ali uma noite, uma semana ou mais – depende da

bebês de 10, 11 ou 12 meses que já

situação. Eu já comecei desde os 3 meses, mas o utilizaram o P.U./P.D. ou outro método—

zo principalmente com bebês maiores e crianças que do perguntam “Minha filha aprendeu já engatinhar:

deu a adormecer sozinha, mas

... quando a criança nunca dormiu sozinha

chora se eu não fico com ela até o

... no desmame de uma criança que não consegue

sono profundo. Então, como eu

dormir à noite sem sugar o seio de mamãe

saio do quarto?” Você não quer se

... quando a criança nunca teve constância, e você sentir um refém — o que, aliás, não

precisa entrar no quarto e fazê-la dormir no momento é muito diferente de ficar andando

em que ela acorda

pela casa com ela no colo até dor-

... quando a criança foi deixada chorando e não

mir. Quando você faz o P.U./P.D.

confia mais que suas necessidades serão atendidas.

até o ponto em que a criança consegue se acalmar com rapidez,

ainda precisa de dois ou três dias (ou mais) para poder sair do quarto. Na primeira noite, depois que ela já estiver calma, fique em pé ao lado do berço.

Provavelmente ela virará a cabeça para ver se você ainda está ali. Se ela estiver muito distraída pela sua presença, primeiro fique em pé e depois agache para que ela não consiga vê-la, se possível. Não diga nada e não a olhe nos olhos. Fique ali até que ela entre no sono profundo. Na noite seguinte faça a mesma coisa, mas um pouco mais longe do berço. A cada noite, você se afasta um pouquinho mais na direção da porta, até finalmente sair do quarto.

Se a criança sofre por ansiedade de separação e começa a se agarrar a você para não ser colocada no berço, mantenha-a no berço e diga “Tudo bem, eu ficarei aqui”. Quando o choro aumentar, você a pega no colo. Na primeira noite, o choro será bem alto se você já tentou o método de choro controlado, porque ela acha que você sairá; então, verifica diversas vezes se você ainda está no quarto. Em alguns casos, eu trago um colchão e durmo no quarto da criança, pelo menos na primeira noite. Na segunda noite eu retiro o colchão de ar e faço apenas o P.U./P.D. Geralmente, na terceira noite tudo está melhor (veja também as páginas 293-294).

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas Estudo de Caso de 8 Meses a 1 Ano: Diversos

Problemas, um Plano

Patricia me contatou inicialmente por e-mail, porque estava preocupada com Amelia, sua filha de 11 meses. Eu conversei várias vezes com Patricia e o marido Dan, juntos no viva-voz. Usarei este caso porque ele mostra como pode ser insidiosa a paternidade acidental — um mau hábito encadeado em outro —, e como um problema temporário, como o nascimento dos dentes, pode complicar ainda mais a situação. Também mostro como a relação do casal sabota os planos desenvolvidos para corrigir a situação: Dos 2 aos 6 meses, Amelia dormia a noite toda. Quando o primeiro dente nasceu, aos 6 meses, tudo começou a piorar. Eu adquiri o péssimo hábito de andar com ela no carrinho nas horas das sonecas durante meses, mas finalmente consegui eliminá-lo. Dan e eu também a levamos para a cama conosco quando ela não consegue voltar a dormir. No entanto, isso não funciona mais, porque agora ela não dorme nem na nossa cama. Agora, preciso niná-la enquanto ouvimos uma canção de ninar, nas horas da soneca e de dormir. Temos nossa rotina noturna de ler história, tomar mamadeira, ninar com música. Nem sempre eu dou banho nela à noite... isso é um problema?

Estou começando o P.U./P.D. Às vezes ela fica ainda mais angustiada e brava e passa a chorar cada vez mais; quando eu não agüento mais, eu a nino nos braços até que ela durma. Estou tentando fazer meu marido entender que precisamos ensiná-la a dormir sozinha. É muito tarde ensinar a criança agora, com 11 meses? Eu não sei se continuo dando a mamadeira no meio da noite, nesta idade. Antes, nas ocasiões em que ela acordava bastava colocar a chupeta em sua boca e ela voltava a dormir; mas agora é diferente. Outra dificuldade é que meu marido não suporta ouvi-la chorando por mais de 1 minuto. Ele a segura constantemente, mesmo quando está fazendo manha ou não está chorando. Preciso educá-lo também. Socorro, estou sentindo que meus esforços não me levam a nada!

Nos últimos meses, a pequena Amelia aprendeu que basta chorar bem alto, e por tempo suficiente, para que alguém a pegue no colo, abrace e nine.

258

*P.U./P.D.: Pegar no Colo (Pick Up) e Colocar no Berço (Put Down)
Provavelmente, você já reconheceu a frase que sinaliza o problema: antes, ela.. . Então, temos aqui um bebê cujos pais têm feito paternidade acidental desde o primeiro dia. Embora Patricia diga que “conseguiu eliminar” o hábi-to de fazê-la dormir no carrinho, depois admite que ela e Dan quase sempre ninam Amelia até que ela durma, desde o início. Então, quando os dentes de Amelia começaram a nascer, os pais aumentaram sua intervenção. Para complicar ainda mais a situação, Mamãe e Papai não estão se entendendo. Neste caso, Dan parece ser um grave caso do que eu chamo de síndrome “coitadinho do bebê”, que ocorre quando os pais se sentem culpados pelo choro da criança e fazem o impossível para torná-la mais confortável.*

Eu gostei muito desse casal, no entanto, porque eles eram bastante sinceros e estavam dispostos a mudar seu próprio comportamento. Além disso, também eram conscientes. Patricia admitia que nunca havia ensinado Amelia a dormir, e que o casal havia feito todos os tipos de paternidade acidental.

Eu acho que ela até sabia que tentava desculpar-se pela paternidade acidental, mostrando o que Dan fazia de errado (“Ele a segura constantemente, mesmo quando está fazendo manha ou não está chorando”). Porém, Patricia não queria transformar o marido em bode expiatório. Na verdade, ela ficou aliviada quando eu disse: “Antes de mais nada, é preciso que vocês dois façam parte da mesma equipe. Não vamos nos preocupar com o que cada um de vocês fez até agora: vamos elaborar um plano”.

Eu disse que eles precisavam fazer o P.U./P.D., colocando Amelia no berço no momento em que ela ficasse em pé. Eles costumavam niná-la, mas agora precisavam lhe mostrar como ficar deitada no berço. Eu avisei: “Ela ficará

enfurecida e muito frustrada. Mas lembre-se de que o choro é sua maneira de dizer: Eu não sei fazer isso. Pode fazer por mim?” E também sugeri que Patricia a atendesse durante a noite. “Dan, você é um pai excelente e muito envolvido. Porém, sei que para você é muito difícil ver Amelia chorando; nesse caso, é melhor que Mamãe a atenda, porque ela manterá o plano; ao passo que você poderia ceder. Parece que você está com medo, como muitos pais, de abandonar a sua filha. Ou acha que se não responder a cada choro, ela não o amará”.

Dan admitiu que eu tinha razão. “Quando Amelia nasceu, eu via aquela menininha tão preciosa e sentia que precisava protegê-la do mundo. Quando ela chora, eu sinto que a decepcionei”. Dan não está sozinho; muitos pais —

principalmente das meninas — acham que precisam protegê-las. Mas Amelia 259

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas precisava de ensino, não de resgate, e por isso fiz um acordo com Dan. Ele prometeu que não iria interferir.

Depois da primeira noite, Patricia me telefonou. “Eu fiz o que você disse e Dan também manteve a palavra. Ele ficou no quarto ao lado, ouvindo tudo sem interferir. Porém, acho que ele não dormiu nada... É normal precisar pegá-la centenas de vezes? Até eu senti que estava torturando aquela pobre criança. Fiquei lá por mais de 1 hora”.

Parabenizei Patricia por ter mantido o plano, e reafirmei que ela estava no caminho certo. “Você está apenas ensinando Amelia a dormir. Mas, como ela sabe que basta chorar por um certo período para ser pega no colo, agora ela fica imaginando por quanto tempo precisará chorar para conseguir o mesmo resultado”.

Na terceira noite tudo já estava melhor, porque Patricia precisou de apenas 40 minutos para confortar a filha. Dan admirava a resistência da esposa, mas Patricia se mostrava decepcionada. “Muito diferente da mágica dos três dias, sobre a qual você fala no primeiro livro”. Expliquei que em

muitos casos, na verdade, nota-se uma mudança em três dias; mas Amelia já tinha um hábito profundamente enraizado. Patricia precisava se concentrar em seu progresso —

onde havia começado e como Amelia demorava cada vez menos para dormir.

No sexto dia, Patricia estava exultante, e exclamou “É um milagre! Na noite passada, demorei apenas dois minutos para colocá-la para dormir. Ela fez um pouco de manha, mas pegou o cobertor favorito, rolou para o lado e dormiu. Porém, ainda precisei reconfortá-la com a minha voz”. Claramente, a mãe estava no caminho certo. “A criança precisa apenas de reafirmação”, eu disse a ela. Dificilmente o bebê dormirá no momento em que for colocado no berço; na maioria das vezes, as coisas não são tão simples assim. Eu a instruí a ter muito cuidado em manter a rotina da hora de dormir — ler uma história, fazer carinho e colocar para dormir.

Duas semanas depois, Patricia me telefonou. Durante oito dias, Amelia dormira a noite toda. Mamãe e Papai não acreditavam que aquilo fosse durar, mas eu avisei: “Se você mantiver a mesma atitude, eu prometo que Amelia acompanhará. Concentre-se neste momento e aceite o que está acontecendo.

E pense que se ela der um passo para trás, pelo menos você saberá o que fazer. Precisamos aceitar os momentos difíceis com uma atitude positiva. Se em 99% do tempo a criança dorme bem e em 1% você precisa deitá-la e conversar com ela, é assim e pronto”.

260

P.U./P.D.: Pegar no Colo (Pick Up) e Colocar no Berço (Put Down) Um mês depois, Patricia me ligou novamente. “Estou muito orgulhosa de mim mesma. Amelia acordou no meio da noite; sabemos que os dentes estão nascendo, então eu sabia o que fazer. Dei-lhe um pouco de analgésico, fiquei com ela e a reconfortei. Dan estava cético, mas tivemos tanto sucesso com o método P.U./P.D. que ele nem discutiu. E é óbvio que funcionou.

Agora, me sinto pronta para qualquer obstáculo”.

Uma Palavra Sobre a Soneca

Embora eu tenha falado resumidamente, nas seções anteriores, sobre as dificuldades da soneca, o problema do sono diurno (crianças que não tiram sonecas, têm sonecas muito curtas ou irregulares) acomete crianças de todas as faixas etárias. As sonecas são uma parte muito importante da equação do E.A.S.Y., porque uma quantidade de sono adequada durante o dia melhora os padrões alimentares do bebê e permite que ele durma por mais tempo à noite.

A reclamação mais comum dos pais cujos bebês têm problemas com a soneca é “O bebê não tira sonecas por mais de 45 minutos”. Na verdade, não há nenhum mistério aí — o ciclo do sono humano é de aproximadamente 45

minutos. Alguns bebês conseguem passar apenas por um ciclo de sono e, em vez de fazer a transição e voltar a dormir, eles acordam (às vezes, isso também acontece à noite). Eles fazem alguns ruídos de bebê, ou então o choro do mantra (veja o quadro da página 246). Se os pais entram correndo no quarto, o bebê se acostuma a tirar sonecas mais curtas.

As sonecas muito curtas (ou a falta delas) também acontecem se o bebê está supercansado na hora de dormir (e nesse caso, a soneca pode nem durar 40 minutos). Às vezes, as sonecas são irregulares quando os pais esperam demais para deitar o bebê. Quando a criança boceja, esfrega os olhos, puxa as orelhas ou arranha a face, a janela do sono está aberta. Principalmente com bebês de 4 meses ou mais, você precisa agir imediatamente. Quando os pais não “lêem” os sinais e mantêm a criança acordada até o ponto em que fica supercansada, ocorrem as sonecas muito curtas.

A superestimulação também é uma causa comum do distúrbio da soneca; por isso, é importante preparar o bebê para a soneca. Não basta enfiá-lo na cama sem uma rotina para diminuir a energia. Eu observo que muitos pais estão cientes da importância dos rituais na hora de dormir — o banho,

a canção de ninar, o carinho; mas esquecem de fazer um ritual semelhante na hora da soneca.

261

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas As sonecas não devem ser muito curtas nem longas demais; isso atrapalha a rotina. Nesta idade, os maus hábitos de soneca interrompem a rotina e causam resistência, porque um bebê constantemente cansado não se mantém estável. Exemplo perfeito disso vem de Georgina, uma mãe que me escreveu: Eu li o seu livro, e acredito que a rotina E.A.S.Y. funcionará para minha Dana. Infelizmente, Dana fará 4 meses em uma semana e não tem nenhum tipo de rotina. Para tirar sonecas, basta que eu a conforte um pouco; mas, por mais que o quarto esteja silencioso, ela não dorme por mais de 30 minutos e ainda fica sonolenta quando acorda.

Assim, é difícil seguir a rotina E.A.S.Y., porque eu não consigo alimentá-la quando ela acorda, uma vez que se passaram apenas 2 horas (no máximo) desde a última mamada. Eu gostaria de saber a sua opinião sobre o meu problema.

Dana não precisa de mais mamadas — esse é um erro comum que os pais cometem. Ela precisa de mais sono durante o dia, para que o E.A.S.Y. surta efeito. Georgina precisa de alguns

dias para prolongar os períodos de

Diretrizes da Intervenção na Soneca

sono, fazendo o P.U./P.D. Nesta

Saber quando intervir é, freqüentemente, questão idade, Dana tira sonecas de pelo

de confiar no seu julgamento e usar o bom senso.

menos 1h30min duas vezes por dia.

Depois que você aprende a “interpretar” o bebê –

Se ela dormir apenas meia hora, na

*espero que aos 4 meses o faça –, não precisa adivinhar próxima hora
Georgina precisará*

*muita coisa em relação à soneca se prestar atenção: fazer o P.U./P.D., e
então tirar Dana*

- *Se o bebê acorda cedo da soneca de vez em*

quando e parece feliz, não se preocupe.

do berço. Ela irá mamar pouco no

- *Se ele acorda cedo mas chora, isso geralmente*

primeiro dia — porque está cansa—

significa que ele precisa de mais descanso.

da —, mas logo que o hábito da

Intervenha fisicamente usando o P.U./P.D. para

soneca curta for eliminado, Dana

ajudá-lo a voltar a dormir.

voltará aos eixos. (Georgina tam-

- *Se ele acorda cedo da soneca em dois ou três*

bém precisa colocar Dana em uma

dias consecutivos, tome cuidado. Um novo

rotina de 4 horas, nesta fase; veja as

*padrão pode estar se desenvolvendo, e você não
páginas 40-47).*

quer que ele se acostume às sonecas de 45 minu—

Os maus hábitos de soneca

*tos. Corte o mal pela raiz, fazendo a técnica de fazem parte de um
problema de*

acordar para dormir ou o P.U./P.D.

sono. Mas quase sempre trabalha—

262

*P.U./P.D.: Pegar no Colo (Pick Up) e Colocar no Berço (Put Down) mos
primeiro com as sonecas, porque bom sono diurno resulta em bom sono
noturno. Para prolongar as sonecas, anote todo o dia do bebê durante três
dias. Digamos que a criança tenha 4 a 6 meses: acorda às 7:00, e a soneca
da manhã é geralmente perto das 9:00. Se você passou pela fase de 20
minutos para diminuir a energia (páginas 193-194) e em geral o bebê
acorda dentro de 40 minutos (perto das 15:00), você precisa colocá-la
novamente para dormir. As crianças de 6 a 8 meses também terão a
primeira soneca às 9:00; entre 9 meses e 1 ano, ela muda para as 9:30.
Independente da idade, no entanto, os mesmos princípios se aplicam
quando você deseja prolongar as sonecas.*

Há duas opções de abordagem:

1. Acordar para dormir. *Em vez de esperar que a criança acorde, entre no
quarto dela depois de trinta minutos, porque é neste período que ela
começa a entrar em sono profundo. (Lembre-se de que os ciclos do sono
geralmente duram 40 minutos). Antes de ela voltar à consciência, dê
tapinhas suaves até que o corpo dela relaxe novamente. Você pode demorar*

15 a 20 minutos nisso. Se ela começar a chorar, no entanto, você precisa voltar a colocá-la para dormir com o P.U./P.D.

(veja também as páginas 199-200).

2. P.U./P.D. *Se o bebê resiste às sonecas, você pode usar o P.U./P.D. para colocá-lo para dormir. Ou então, se ele acorda 40 minutos depois que você o coloca na cama, use este método para fazê-lo voltar a dormir.*

Obviamente, na primeira vez que você o usa para solucionar a situação, pode passar todo o período da soneca fazendo o P.U./P.D. — e então já chegou a hora da próxima mamada. Agora, vocês dois estão cansados! Manter a rotina é tão importante quanto prolongar a soneca; por isso, você precisa alimentar a criança e mantê-la acordada durante meia hora antes de colocá-la na próxima soneca — e então você precisará fazer o P.U./P.D. de novo, porque ela está supercansada.

2.

Os pais que estão mais acostumados a acompanhar o ritmo do bebê do que a seguir uma rotina estruturada geralmente ficam confusos quando eu forneço minhas instruções sobre a soneca. Eles querem prolongar o tempo de soneca da criança, mas esquecem de manter a rotina, o que é igualmente importante porque faz parte do plano diário.

A mãe diz: “Ele acorda às 7:00, mas às vezes só mama às 8:00. Eu não deveria colocá-lo mais tarde para tirar a soneca?” Em primeiro lugar, 263

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas você deve fornecer o café da manhã às 7:15 ou 7:30 no máximo — lembre-se de que estamos em uma rotina estruturada. De qualquer forma, é preciso colocá-lo para tirar a soneca às 9:00, ou no máximo 9:15, porque é quando ele estará cansado. Então, as mães perguntam: “Mas assim eu o alimento antes de dormir”. Não; depois de 4 meses, as mamadas não demoram mais 45 minutos. Na realidade, alguns bebês conseguem esvaziar a mamadeira ou o seio em até 15 minutos. Por isso, ele ainda poderá fazer uma atividade depois de mamar.

2.

Reajustar as sonecas pode ser uma tarefa frustrante. Demora muito mais para estabelecer um bom cronograma de soneca do que para resolver os problemas do sono noturno — geralmente, uma semana ou duas. Isso ocorre porque à noite você tem um período mais longo com o qual trabalhar. Durante o dia, você conta apenas com o intervalo entre o começo da soneca e a próxima mamada; cerca de 90

minutos. Mas eu prometo que nos próximos dias o P.U./P.D. demorará cada vez menos, e o bebê também conseguirá dormir por períodos mais longos. Isto é, a menos que você desista muito cedo ou caia em uma das armadilhas que eu descrevo na próxima seção.

Os Doze Erros que Tornarão o P.U./P.D. Ineficaz

Quando os pais seguem meus planos, eles surtem efeito. Mas desde o meu primeiro livro, recebi milhares de e-mails sobre o P.U./P.D. Os pais ouvem falar nessa técnica pelos amigos, em minha página na internet ou em meu primeiro livro (no qual a filosofia básica foi descrita apenas brevemente). Muitos dos e-mails são como este:

Estou muito confusa e desesperada. Heidi tem 1 ano agora, e eu comecei a técnica P.U./P.D. O que faço quando ela acorda e fica sentada na cama? Devo conversar com ela? Recorro ao método de silenciá-la?

Dou os tapinhas ou não? Saio do quarto e volto (imediatamente, ou espero até que ela chore?), ou fico ao lado do berço e faço o P.U./P.D.??

Além disso, como eu elimino a mamada dos sonhos? Ela ocorre às 22:30. Por que ela acorda às 5:30 ou 6:30? O que posso fazer para mudar isso?? Eu espero ávida e desesperadamente por sua resposta.

Por favor, por favor, me responda.

P.U./P.D.: Pegar no Colo (Pick Up) e Colocar no Berço (Put Down) Pelo menos, a “Mamãe desesperada”, que é como esta mãe se identifica, admite que está confusa e não sabe por onde começar. Em outros e-mails, as mães discorrem sobre o problema do bebê (“Ele não quer..”, “Ela se recusa...”). Por fim, a mãe insiste: “Eu tentei experimentar o P.U./P.D., mas ele não funciona com o meu bebê”. Receber tantos e-mails sobre o suposto “fracasso” do P.U./P.D. me levou a estudar as centenas de casos que tratei nos últimos anos, e analisar o que os pais costumam fazer de errado:

1. Os pais fazem o P.U./P.D. quando o bebê é muito pequeno. Como escrevi no capítulo anterior, o P.U./P.D. não é adequado para bebês com menos de 3 meses, porque ficam superestimulados. Eles não conseguem lidar com as ações constantes de pegar no colo e colocar no berço. Além disso, queimam tantas calorias chorando que é difícil dizer se estão com fome, supercansados ou com dor. Portanto, o método geralmente falha antes dos 3 meses. Então, eu digo aos pais para revisar a rotina do sono, garantir sua constância e usar o método de silenciar/dar tapinhas para acalmar o bebê, em vez de um acessório.

2. Os pais não entendem por que estão fazendo o P.U./P.D. — e por isso o

fazem errado. A técnica de silenciar/dar tapinhas serve para acalmar o bebê, enquanto o P.U./P.D. ensina a capacidade de se acalmar sozinho, quando essa outra técnica não é suficiente. Nunca comece pelo P.U./P.D.: tente primeiro acalmar a criança no berço. Comece por um ritual de diminuição da energia: escureça o quarto, ponha música, beije o bebê e coloque-o no berço. De repente, o choro começa. O

que você faz? Pare. Não volte correndo ao berço. Incline-se perto do ouvido dele e diga shh... shh... shh... e cubra os olhos dele para bloquear a estimulação visual. Se ele tem menos de 6 meses, comece a dar tapinhas rítmicos e suaves em suas costas (essa técnica distrai e perturba bebês maiores; veja a página 192). Se ele for maior, basta colocar a mão nas costas dele. Se isso não acalmá-lo, comece a fazer o P.U./P.D.

2.

Como na história de Sarah (páginas 247-248), alguns pais ficam com o bebê no colo por muito tempo e o confortam além do necessário.

Seguramos os bebês de 3 ou 4 meses no máximo por 4 ou 5

minutos, e os mais velhos por tempos progressivamente mais curtos.

Alguns bebês param de chorar assim que você os pega. E a mãe diz: 265

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas

“Ele pára de chorar quando eu o pego, mas no minuto em que o coloco no berço, recomeça”. Isso é um sinal de que ela segura o bebê por muito tempo, e está criando um novo acessório: ela mesma!

3. Os pais não percebem que precisam analisar e ajustar o dia inteiro do

bebê. *Não é possível resolver um problema examinando apenas os padrões do sono, ou o que acontece antes dele. É preciso examinar o que a criança come e, principalmente, suas atividades. Quase todos os bebês correm risco de superestimulação; existem inúmeras geringon-*

ças e muita pressão sobre os pais para comprá-las — o bebê-conforto, a cadeirinha que sacode, os móveis que acendem e tocam músicas típicas irlandesas. Parece que sempre precisa estar acontecendo algo, mas isso não é bom para o bebê: quanto mais calmo você o mantiver, melhor ele dormirá, e maior será o seu desenvolvimento neurológico.

Lembre-se: o bebê não pode fugir das coisas que penduramos no berço, sobre a cabeça dele. Durante o período da atividade, os pais ouvem o primeiro gemido e pensam: “Ai, ela está entediada”, e sacodem alguma coisa na sua frente. Sempre que você ouve a primeira manha da criança, isso indica que algo está acontecendo. Quanto mais rápido você entrar em ação — no primeiro choro ou no primeiro bocejo —, maior a chance de fazer a criança se acalmar sem precisar do P.U./P.D.

4. Os pais não se concentram nas dicas do bebê e nos choros, ou não sabem

observar a linguagem corporal. O P.U./P.D. precisa ser adaptado ao seu filho. Os pais de uma criança de 4 meses, por exemplo, devem segurá-la no máximo por 4 ou 5 minutos. Porém, isso é uma estimativa. Se o bebê começa a respirar mais fundo e relaxa o corpo em menos tempo que isso, coloque-o no berço. Do contrário, você corre o risco de segurá-lo além de sua necessidade. Os pais devem pegá-lo apenas no caso de um choro genuíno, não no choro do mantra (veja o quadro da página 246): se você não souber a diferença, corre o risco de pegá-lo muito cedo. Às vezes, quando usamos muitos acessórios, perdemos o essencial. Os pais não reconhecem um choro de frustração, porque sempre ninaram o bebê até ele dormir, ou o confortaram com uma mamada.

Isso não é necessariamente falta de atenção: eles apenas recorreram a hábitos que surtiram efeito a curto prazo, e não perceberam que já haviam entrado em um beco escuro; e é difícil encontrar o caminho de 266

P.U./P.D.: Pegar no Colo (Pick Up) e Colocar no Berço (Put Down) volta. O que tentamos fazer é ensinar à criança maneiras de dormir que funcionem a longo prazo. Eu, que faço isso o tempo todo, conhe-

ço a expressão facial dos bebês, a forma como eles agitam os braços e batem as pernas no colchão. Sem nenhuma dificuldade, eu consigo diferenciar o choro de mantra (para se acalmar) do choro que indica a necessidade de intervenção — porque eu já presenciei todas as situa-

ções possíveis. Não se culpe se você precisar de um pouco mais de tempo (você tem apenas um bebê para analisar).

5. Os pais não percebem que à medida que o bebê se desenvolve, eles preci-

sam adaptar o P.U./P.D. para o nível de desenvolvimento da criança. O

P.U./P.D. não é uma técnica pronta que sirva para todos os tipos de crianças. Você pode segurar uma criança de 4 meses por até 4 ou 5

minutos depois de pegá-la no colo, uma criança de 6 meses por apenas 2 ou 3, e uma criança de 9 meses precisa ser colocada de volta no berço imediatamente. A criança de 4 meses é confortada pelos tapinhas, mas eles perturbam a criança de 7 (veja as seções anteriores

“Como adaptar o P.U./P.D.”, para cada faixa etária).

6. As emoções dos pais ficam no caminho, principalmente a culpa.

Quando confortam a criança, às vezes os pais têm um tom de pena na voz.

Esse é um sintoma da síndrome “coitadinho do bebê” (veja as páginas 258-261). O P.U./P.D. não funciona se a sua voz dá a impressão de que você está com dó da criança.

2.

Quando uma mãe me consulta e diz “Fui eu que causei tudo isso”, eu penso comigo: Desculpe, Mamãe, é o sentimento de culpa falando mais alto. Em alguns casos, Mamãe não tem nada a ver com os problemas de sono do bebê. O nascimento dos dentes, doenças, problemas digestivos, por exemplo, estão além de seu controle. É verdade que a paternidade acidental envolve certa “culpa”. Os pais realmente levam o bebê a ter maus hábitos. Mesmo assim, a culpa não ajuda a ninguém — nem o bebê, nem os pais. Portanto, quando o adulto fez algo que comprometeu o sono sensível e me diz “A culpa é minha”, minha resposta é simples: “É ótimo que você tenha reconhecido, mas agora vamos em frente”.

2.

Às vezes as mães também perguntam: “É porque eu voltei a trabalhar e não o vejo muito durante o dia?” Geralmente, isso significa que Mamãe acredita que o bebê sente saudades dela e quer ficar com 267

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas ela à noite; e por isso ela o mantém acordado por mais tempo. Ela deveria ajustar os seus próprios horários, ou pelo menos ser firme e instruir a babá a colocá-lo no berço na hora certa.

2.

Quando os pais agem como culpados, o bebê não pensa conscientemente: Ótimo, agora Mamãe e Papai estão exatamente do jeito que eu queria. Ele capta a emoção e a imita — uma mãe que se sente culpada geralmente também está confusa, hesitante e é incapaz de se concentrar em uma estratégia específica e mantê-la; tudo isso pode induzir medo na criança. Ué, se meus pais não sabem o que fazer comigo, onde vou parar? Eu sou só um bebê! Para que o P.U./P.D. tenha sucesso, os pais precisam passar a impressão de autoconfiança. Sua linguagem corporal e tom de voz devem informar à criança “Não se preocupe. Eu sei que você está frustrado, mas o ajudarei a superar isso”.

2.

Os pais que se sentem culpados são mais inclinados a ceder (veja o número 12 da página 273), porque sentem que estão magoando a criança ou privando-a de seu amor quando usam o P.U./P.D. Eu sei que o P.U./P.D. funciona, mas você precisa vê-lo como uma ferramenta de ensino, não uma punição ou algo que possa prejudicar o bebê e fazer com que ele não se sinta amado. Também sinto um ar de culpa quando os pais dizem: “Quantas vezes é preciso fazê-lo?”.

Embora essa pergunta possa significar que a pessoa é um pouco preguiçosa ou não está realmente comprometida com uma nova maneira de fazer as coisas, também indica que ela coloca o P.U./P.D. na categoria de um remédio — e daqueles bem amargos. Mas isso não é verdade: você o faz para ensinar a criança que não há problemas em dormir no próprio berço. O P.U./P.D. é uma reafirmação para a crian-

ça, e permite que ela veja que você a está ajudando a desenvolver as capacidades de dormir sozinha.

7. O quarto não foi preparado para o sono. *Você precisa minimizar as distrações quando faz o P.U./P.D. Ele raramente funciona à luz do dia, ou com uma luz forte acesa ou uma música alta ao fundo. É óbvio que você precisa de iluminação no quarto — use a lâmpada do corredor ou um abajur pequeno. Você precisa ver a linguagem corporal do bebê, e também ter uma rota de escape limpa e visível ao sair do quarto.*

8. Os pais não levam o temperamento do bebê em consideração. *O P.U./P.D.*

deve ser adaptado aos diferentes tipos de personalidade. No momento 268

P.U./P.D.: Pegar no Colo (Pick Up) e Colocar no Berço (Put Down) em que você usa o método (nunca antes dos 4 meses), já sabe o que o bebê gosta ou não, o que o perturba e o que o acalma. Os bebês Anjo e Livro-

texto são relativamente fáceis de acalmar. Os Irritáveis são os mais agressivos — arqueiam as costas e se afastam de você quando estão frustrados. O tipo Enérgico parece se encaixar nessa descrição, mas isso não é verdade. Com o Enérgico, assim como com os Sensíveis, fique preparada para fazer o P.U./P.D. por mais tempo. Eles tendem a chorar muito e ficar frustrados. E como se distraem facilmente, você precisa verificar se a luz está muito forte, se há algum cheiro de comida no ar, quais são os sons da casa, o que os irmãozinhos estão fazendo; e então, tentar eliminar todos esses estímulos, ou pelo menos minimizá-los.

2.

No entanto, o método em si é basicamente o mesmo, independente do temperamento do bebê. Basta estar preparada para fazê-lo por mais tempo. Além disso, quanto mais tranqüila a atividade antes de dormir, melhor será o sono. Você não pode arrancar o bebê do Ginásio Musical e colocá-lo no berço diretamente; ele precisa de 15

a 20 minutos para diminuir a energia (veja as páginas 187-194).

Escurecer o quarto e bloquear a estimulação visual é particularmente importante para os bebês Irritáveis, Sensíveis e Enérgicos. Alguns, sobretudo os Sensíveis, parecem não conseguir manter os olhos fechados. Então, eles começam a “processar” o ambiente, e não conseguem se desligar dele. É por isso que o bebê chora como se quisesse sumir do mundo — é exatamente isso que ele quer. Ele vai até esse extremo para “se desligar”. Quando ele é mais novo, a técnica de silenciar e dar tapinhas o distrai do choro e o concentra no toque físico e no som. Mas depois dos 6 meses, você usa apenas palavras de reafirma-

ção e o P.U./P.D., até acalmá-lo.

9. Um dos pais não está pronto. *O P.U./P.D. não surtirá efeito se o casal não mostrar sintonia. Às vezes, um dos pais está esgotado e precisa de mudança. Por exemplo, digamos que o casal não durma bem há semanas; Papai finalmente diz: “Deve haver algo que possamos fazer.*

Ele acaba dormindo na nossa cama todas as noites”. Se a mãe discordar — talvez, no fundo, ela goste de ficar abraçada com o bebê e acredite que ele se sente mais seguro assim —, ela explica a situação desta forma: “Meu marido quer que a criança durma a noite toda, mas isso realmente não me incomoda”. Uma situação semelhante 269

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas acontece depois de uma visita dos avós. Vovó comenta: “Ela deveria estar dormindo a noite

toda nesta idade, não é?”, e Mamãe (que secretamente concorda com ela mas não sabe como fazê-lo) fica constrangida. Ela me telefona para uma consulta, mas eu sei que não está pronta para tomar uma atitude e mudar seu próprio comportamento.

Eu explico o plano, e ela imediatamente quer modificá-lo: “Mas às quintas e sextas eu faço isso ou aquilo, e você me diz para ficar em casa”... Ou então, ela dispara vários “e se” : “E se eu não me importar de levá-lo para a cama? E se ele chorar por mais de 20 minutos? E se ele vomitar por estar tão perturbado?” Nesse ponto, eu pergunto: **Você se dispõe a assumir esse compromisso? Como está sua vida agora? Esqueça seu marido e sua mãe — você acredita que a rotina dele precisa ser alterada?** Eu imploro aos pais que sejam honestos.

Posso elaborar todos os planos do mundo, mas se eles inventam milhares de motivos para não segui-lo e continuam insistindo que ele nunca funcionará, adivinhe?... não funcionará mesmo.

10. Os pais não coordenam seus esforços. Para alterar um padrão de sono, como expliquei no caso de Patricia e Dan (página 258), os pais precisam de um plano que lhes indique o que fazer. Uma boa solução também envolve contingências imprevistas — um plano B. Ao mesmo tempo, os pais precisam estar cientes das armadilhas que surgem quando ambos aplicam o P.U./P.D. Este e-mail da mãe de Trina, de 5

meses, mostra como os pais podem sabotar acidentalmente o processo e — igualmente importante — por que tendem a desistir tão cedo dele (veja o número 12 da página 273):

Depois de 5 meses ninando Trina até ela dormir, eu estou experimentando o P.U./P.D. O segundo dia foi melhor. Fiquei 20 minutos massageando o estômago dela até que ela dormisse. Agora, no quinto dia, já estou quase pronta para desistir, porque nesta manhã ela não dormiu nada. Quando começo a colocá-la para dormir e meu marido vem me ajudar, para que eu descanse um pouco, ela chora histericamente sempre que ele a pega no colo, e então se acalma quando eu a pego. Isso é normal? Eu quero muito

que isso dê certo e que ela aprenda a dormir sozinha, mas não sei o que estou fazendo de errado.

270

P.U./P.D.: Pegar no Colo (Pick Up) e Colocar no Berço (Put Down)

2.

Esta situação é muito comum: Mamãe fica cansada e irritada e então Papai intervém. Porém, os pais não percebem que para o bebê a chegada de Papai é uma distração. Mesmo que Papai faça o P.U./P.D.

exatamente como Mamãe, para o bebê é como recomeçar: aquela é uma nova pessoa, e sabemos que os bebês não respondem da mesma maneira ao pai e à mãe. Além disso, a presença do pai no quarto distrai o bebê, principalmente depois dos 6 meses ou mais. Portanto, eu sugiro que cada um fique encarregado por duas noites seguidas, para que o bebê lide apenas com uma pessoa de cada vez.

2.

Em alguns casos, é melhor que Papai assuma a tarefa ou continue com o processo por várias noites. Eu sugiro isso quando Mamãe é fisicamente incapaz de pegar o bebê e colocá-lo no berço repetidamente. Ou então, se ela já tentou fazer o P.U./P.D. e desistiu, é melhor que Papai o faça pelo menos por duas ou três noites. Algumas mães não conseguem fazê-lo. Veja o caso de James, que você conheceu no começo deste capítulo. Quando a mãe, Jackie, ouviu o meu plano, ela admitiu “Não consigo fazê-lo voltar a dormir sem amamentá-lo —

não posso suportar o choro”. Ela era uma “salvadora crônica” e relutava em permitir que Papai participasse, até esse momento. Nesses casos, vou ainda mais longe e sugiro que Mamãe saia de casa e fique com os parentes por algumas noites.

2.

Os pais são mais eficientes no P.U./P.D. que as mães, mas também são vítimas da síndrome “coitadinho do bebê” (veja as páginas 258-261). Porém, embora os homens estejam prontos para controlar o problema do sono, isso também não é nada fácil para eles. O pai de James, Mike, precisou ficar com o filho por duas noites antes de tentarmos o P.U./P.D., porque James não estava acostumado com o colo de Mike.

Quando Mike tentou confortá-lo pela primeira vez, James ficou desesperado e queria a Mamãe, porque era a única pessoa que conhecia.

2.

Quando Papai é escolhido para fazer a intervenção, Mamãe precisa tomar cuidado para não se intrometer. Eu aviso: “Mesmo que o bebê estenda os braços na sua direção, é Papai quem precisa cuidar dele. Do contrário, você dará a impressão de que ele é um vilão”. Da mesma forma, Papai precisa assumir o compromisso; no meio do choro do bebê, ele não pode dizer à esposa “Faça isso você”. Mas algo maravilhoso acontece em tal situação: mesmo que o pai tenha parti-271

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas cipação mínima na solução dos problemas, ou que sempre deixe a esposa resolver os problemas, o sucesso do P.U./P.D. pode alterar toda a dinâmica do relacionamento. O pai conquista o respeito da mãe e sente-se confiante em suas capacidades de cuidar do filho.

11.As expectativas dos pais não são realistas. *Sempre repito: o P.U./P.D. não é mágico. Ele não “cura” a cólica e o refluxo, não alivia a dor do nascimento dos dentes, nem facilita o controle de um bebê obstinado. Trata-se simplesmente de uma maneira coerente de recondicionar a criança a dormir por mais tempo.Ela ficará bastante frustrada quando você começar (fique preparada para ouvir muito choro), pois quando você está com ela, ela não se sente abandonada. Como eu já disse, certos temperamentos são mais difíceis (Sensíveis, Enérgicos e Irritáveis). Como em todas as situações, você precisa dar um tempo para as modificações e preparar-se para as recaídas. Lembre-se de que você está lidando com um bebê supercansado que não tem uma rotina, e que você já recorreu à paternidade acidental para fazê-lo dormir. Agora, é necessário recorrer a uma medida mais drástica para desfazer esses erros. O bebê está passando por angústia e sofrimento? Não: sente apenas frustração, porque você está mudando os costumes dele. A criança chora, arqueia as costas e se contorce como um peixe fora d’água.*

2.

Eu já fiz isso com milhares de bebês. Às vezes demoro mais de 1

hora para acalmar a criança — 90 ou 100 vezes pegando-a no colo e colocando-a no berço. Quando eu cuido de um bebê como Emmanuel, de 11 meses, que acordava a cada 1h30min para mamar, a experiência me diz que isso não se resolverá em uma noite. Quando Emmanuel acordou às 22:00 na primeira noite, eu sabia que teríamos sorte se conseguíssemos fazê-lo dormir até às 23:00, e disse para os pais: “Ele só voltará a dormir à 1:00”. E foi isso mesmo que aconteceu. A boa notícia é que, embora ele tenha dormido apenas 2 horas naquela noite, cada vez demoramos menos no P.U./P.D. para fazê-lo voltar a dormir.

2.

Consigo fazer essas previsões graças à minha experiência. A seguir, mostro quatro dos padrões mais comuns que observei nesses anos, aplicando essa técnica em milhares de bebês. O seu filho pode não seguir estas diretrizes exatamente, mas elas dão uma idéia do que você pode esperar.

272

P.U./P.D.: Pegar no Colo (Pick Up) e Colocar no Berço (Put Down)

2. • Se a criança dorme com razoável rapidez com o P.U./P.D. — digamos de 20 a 30 minutos —, provavelmente ela dorme durante 3

horas à noite. Então, se você começar às 19:00, ela acordará às 23:30.

Nessa primeira noite, você começa o P.U./P.D. às 23:30 e o repete às 5:30.

2. • Se seu filho é como Emmanuel — que tem 8 meses ou mais, acorda freqüentemente à noite há vários meses e você responde com alguma forma de paternidade acidental —, pode precisar fazer o P.U./P.D. mais de cem vezes. E quando enfim ele dorme, o faz por apenas 2 horas (no máximo) na primeira vez. Minha única sugestão é: durma nos mesmos horários que ele, para descansar, e prepare-se para repetir a técnica diversas vezes nas primeiras noites.

2. • Se a criança costuma tirar sonecas curtas — entre 20 e 40 minutos — quando você começa o P.U./P.D., ela geralmente fica acordada apenas por mais 20 minutos porque não está acostumada a dormir por mais de 40 minutos. Volte ao quarto e faça o P.U./P.D.

até ela voltar a dormir, ou até o período da próxima mamada (o que ocorrer primeiro). Porém, nunca a deixe dormindo além do horário da mamada.

2. • Se você já experimentou o método do choro controlado e deixou a criança chorando sozinha, o P.U./P.D. demorará mais (nas sonecas ou no sono noturno), porque a criança está desconfiada. Às vezes, você precisa reconquistar a confiança dela antes. O P.U./P.D. surtirá efeito no tempo certo e, quando isso acontecer, o bebê dormirá bem por duas ou três noites — e você já achará que teve sucesso.

Então, na terceira noite, ele acorda. Nesse momento, você me telefona: “Tracy, o método não funcionou porque ele começou a acordar novamente”. Mas isso apenas significa que você precisa ser constante e repetir o processo.

12. Os pais ficam desencorajados — e desistem do plano. *Depois de uma noite ou um dia ruim, muitos pais sentem que o P.U./P.D. falhou.*

Não foi isso o que aconteceu; mas se você desistir agora, acontecerá! Seja firme. Por isso, é importante anotar tudo desde o começo e registrar seus progressos. Mesmo que o bebê durma 10 minutos a mais do que antes, isso já é um progresso! Quando faço minhas 273

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas consultas domiciliares, levo meu notebook e digo aos pais: “Este era o padrão de sono do seu bebê há uma semana”. Para se sentir motivada, você precisa ver a evolução. Talvez os resultados demorem um pouco mais para aparecer em bebês Sensíveis, Irritáveis e Enérgicos — mas não desista.

2.

Quando tentamos ensinar o bebê a dormir, não existem meias soluções. A pior coisa que você pode fazer é parar no meio do caminho; precisa resistir, pegá-lo no colo e colocá-lo no berço. Esteja preparada para repetir a técnica por um longo período. Eu reconheço que o P.U./P.D. é difícil e angustiante para os pais — especialmente para as mães —; por isso, não fico surpresa quando...

2.

*Eles desistem na primeira noite. Quando depois eu pergunto: **Por quanto tempo você insistiu?** , eles respondem: “Dez ou quinze minutos, e então não consegui mais agüentar”. Isso não é suficiente; para bebês com hábitos profundamente enraizados, eu já o repeti por 1*

hora. Acredite, na segunda vez já é mais fácil. Nas visitas domiciliares, eu faço o P.U./P.D. com a cliente (para lidar com problemas de sono noturno ou sonecas muito curtas durante o dia), e a Mamãe admite: “Eu não conseguiria insistir por 20 minutos no P.U./P.D.”.

Quando trabalhamos no método à noite, elas dizem: “Eu teria desistido e oferecido o seio para ir dormir”. Se é durante o dia, “Eu teria parado e desistido da soneca, embora soubesse que ele ficaria mal-humorado pelo resto do dia”. Bem, comigo ao seu lado, os pais precisam se manter firmes. Mas quando estão sozinhos, muitos desistem logo.

2.

Eles tentam por uma noite e param. Se você foi constante na paternidade acidental, tenha a mesma firmeza com as estratégias elaboradas para corrigir a situação. Admito que alguns de meus conselhos vão contra a intuição de muitos pais — como acordar o bebê para mantê-lo em uma rotina. Se eles não acreditam sinceramente que algo funcionará, experimentam algo novo quando não obtêm resultados instantâneos. Devido ao fato de não manterem um método, o bebê fica confuso — e o P.U./P.D. parece não dar resultado.

2.

Eles desistem depois de um pequeno progresso. Digamos que você tenha passado de uma soneca de 20 ou 30 minutos para uma soneca de 1 hora. Mamãe fica feliz com isso, mas não é suficiente para man-274

P.U./P.D.: Pegar no Colo (Pick Up) e Colocar no Berço (Put Down) ter a criança na rotina de 4 horas. Outro fator importante: quando o bebê cresce e queima mais calorias, fica mais irritado, descoordenado e cansado se não tira uma soneca de 1h30min. Permanecer no curso evita que o problema reapareça mais tarde.

2.

Eles observam algum sucesso no início; mas quando o problema se repete (como geralmente ocorre com os problemas do sono), não voltam ao P.U./P.D. Eles tentam algo diferente. Mas se tivessem continuado com o P.U./P.D., demorariam menos para voltar ao normal, porque o bebê lembraria do método e precisaria de cada vez menos intervenção para se acalmar.

2.

É claro que não existem fórmulas prontas para lidar com os problemas de sono; mas pessoalmente eu nunca vi um caso em que o P.U./P.D. não fosse eficiente. No quadro da página 276 há algumas estratégias para ajudá-la a permanecer firme. Lembre-se: se você for constante com o novo método como era com o antigo, ele trará mudan-

ças. Mas é preciso paciência e firmeza para ir até o fim. No tempo certo, ele funcionará.

2.

Lembre-se também de que neste ponto os problemas do sono são infinitamente mais fáceis de controlar do que na infância. Mesmo que seu bebê não tenha 1 ano ainda, leia o próximo capítulo e veja o que acontecerá se os problemas de sono não forem resolvidos agora.

Esse pode ser o melhor incentivo de todos!

275

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas Estratégias de Sobrevivência para o P.U./P.D.

Como NÃO Desistir

Como diz o ditado, “Não desista antes do milagre”. Eis algumas técnicas de sobrevivência que podem ajudá-la a manter-se no curso.

✓ Planeje com antecedência. O P.U./P.D. causará muito estresse se um dos pais o fizer sozinho. É extremamente difícil! Principalmente se você conhece seus limites, e sabe que chegará o momento em que não suportará mais, não tente fazê-lo sozinha. Recrute alguém. Se você não tem um parceiro, um parente ou uma amiga que possa ajudá-la (veja o número 10 da página 270 e o quadro da página 181), convide alguém para lhe dar apoio moral. Essa pessoa não precisa fazer nada com a criança. Será útil ter alguém ali com você, para ouvi-la reclamar sobre como é difícil e lembrá-la de que você faz isso para ajudar a criança a dormir e restaurar a calma do lar.

✓ Comece o P.U./P.D. na sexta-feira; assim, você terá o final de semana para descansar, e será mais fácil pedir a ajuda da Vovó, do Papai ou de uma boa amiga.

✓ Use fones de ouvido quando estiver no quarto com a criança. Não estou sugerindo que você a ignore; trata-se apenas de amortecer um pouco o som

do choro, para que ele a incomode menos.

✓ Não sinta dó da criança. Você está fazendo o P.U./P.D. para ajudá-la a dormir independentemente, o que é um presente maravilhoso.

✓ Se você sentir vontade de desistir, pergunte a si mesma: como ficará a situação se eu desistir agora? Se a criança chorar por 40 minutos, você desistir e voltar ao antigo hábito de acalmá-la (adotado há tantos meses), ela terá chorado durante 40 minutos por nada! Você voltará exatamente ao lugar em que estava antes de começar, ela não terá recursos para se acalmar sozinha e você se sentirá uma fracassada.

276

CAPÍTULO SETE

“AINDA NÃO ESTAMOS

DORMINDO O SUFICIENTE”

Problemas de Sono Após o Primeiro Ano

Uma Crise Americana

Os bebês americanos não dormem o suficiente, de acordo com uma pesquisa realizada em 2004 pela National Sleep Foundation. Os resultados vieram a público enquanto escrevíamos este capítulo sobre os problemas do sono após o primeiro ano de vida. Embora a pesquisa tenha estudado o nascimento até a adolescência, nós nos concentramos nas crianças pequenas (12 a 35 meses de idade). Lendo nas entrelinhas, é fácil ver como as descobertas destacam a importância de ensinar nossos filhos a dormir e ter um sono contínuo:

•

Os problemas do sono persistem além da primeira infância. Os bebês e seus pais não são os únicos seres humanos privados de sono em nossa

cultura: 63% das crianças pequenas têm problemas associados ao sono. Os problemas delas incluem adiar a hora de dormir (32%), resistir à hora de dormir (24%) ou estar supercansado durante o dia (24%), pelo menos alguns dias ou noites por semana. Quase metade das crianças pequenas acorda pelo menos uma vez por noite; 10% acordam várias vezes e, a cada vez, ficam acordadas em média por 20 minutos. Cerca de 10%

ficam acordadas por 45 minutos ou mais.

•

A maioria dos bebês e crianças pequenas vai para a cama muito tarde. Em média, o horário de dormir para os bebês (nascimento até 11 meses) é 21h:11min, e para as crianças pequenas é 20:55. Quase metade das crianças pequenas só está na cama depois das 21:00. Vejo esses proble-

277

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas mas com frequência entre os meus clientes; alguns deles mantêm as crianças acordadas para que possam ficar mais tempo com elas depois do trabalho. Outros o fazem porque nunca acostumaram a criança a ter um horário decente para dormir, e agora não conseguem fazê-las dormir mais cedo. Eu recomendo dormir às 19:00 ou 19:30, pelo menos até os 5 anos; mas a pesquisa mostra que apenas 10% das crianças pequenas (ou bebês) já está na cama nesse horário. Ainda assim, em ambas as categorias, o horário em que acordam é um pouco depois das 7:00. Não é preciso ser um matemático para entender por que as crianças não dormem o suficiente (eu não ficaria surpresa se descobrisse que este é um dos motivos pelos quais temos tantas crianças hiperativas e agressivas. A falta de sono não causa essas condições, mas certamente as agrava).

•

Muitos pais estão em negação em relação aos hábitos de sono de seus filhos.

Para responder se seu filho dormia o número de horas que deveria dormir, cerca de um terço dos pais disse que seus filhos dormem menos do que

deveriam. Porém, também se perguntou a esses pais se a criança dormia pouco, muito ou o tempo certo; a vasta maioria (75%) respondeu que dormem a quantia certa de tempo. Além disso, apesar da prevalência das dificuldades de sono para as crianças pequenas, apenas um em cada dez pais está preocupado (pressinto que esses 10% são os mesmos que relataram que as crianças ficam acordadas por 45 minutos ou mais no meio da noite!).

•

As descobertas desses pesquisadores esclarecem um problema comum, que vejo todos os dias; os pais tendem a permitir que hábitos ruins de sono persistam até que eles, os pais, estejam absolutamente desesperados. Geralmente, os pais me telefonam quando a mãe, prestes a voltar ao trabalho, está preocupada porque estará muito cansada no dia seguinte; ou quando o casal briga muito porque o despertar constante da criança está arruinando o seu relacionamento.

•

A paternidade acidental está viva e com muito boa saúde entre os pais de crianças pequenas. Quase metade das crianças pequenas (43%) dorme com o pai ou a mãe no quarto, e uma em cada quatro já está dormindo quando é colocada na cama. Nesses casos, isso significa que o adulto espera até a criança dormir, em vez de permitir que ela adormeça sozinha. Embora metade dos pais que são acordados à noite permitam que os filhos adormeçam sozinhos, a pesquisa mostra que 59% dos pais cor-278

“Ainda Não Estamos Dormindo o Suficiente”

rem para resgatá-los, 44% ficam com eles até adormecerem, 13% os levam para a sua cama e 5% permitem que as crianças durmam com eles.

Eu suspeito que esses dois últimos grupos sejam mais numerosos. Quando uma pesquisa online realizada pelo site www.babycenter.com perguntou

“O bebê costuma dormir em sua cama?”, um terço dos pais respondeu

“Ocasionalmente” (34%) ou “Sempre” (35%). Talvez o anonimato da pesquisa pela Internet tenha encorajado os pais a responder honestamente.

A boa notícia é que essa pesquisa também mostra que os pais que ensinam a capacidade de dormir sozinho têm filhos que dormem melhor; eles não acordam muito cedo, tiram sonecas durante o dia, vão para a cama sem resistir e adormecem sem grandes dificuldades; além disso, são menores as chances de acordarem durante a noite. Por exemplo, é provável que uma criança colocada na cama acordada durma mais do que uma criança que já vai dormindo para a cama (9,9 horas versus 8,8

horas), e é quase três vezes menos provável que ela acorde diversas vezes durante a noite (13% versus 37%). E quando os pais dizem que raramente ou nunca estão presentes no quarto quando a criança adormece — um sinal de que ela é capaz de adormecer sozinha —, eles também relatam mais freqüentemente que a criança não acorda durante a noite.

Até agora, esse foi o maior estudo a examinar os hábitos de sono de crianças pequenas; e, embora mostre que algumas delas estão aprendendo bons hábitos de sono e são capazes de dormir sozinhas, impressionantes 69% mostram problemas associados ao sono algumas vezes por semana. Não é surpresa que os pais também percam até 200 horas de sono por ano. Com tantos adultos e crianças privados de sono, todos os membros da família são afetados e os relacionamentos serão forçados ao máximo. Os pais ficam nervosos com os filhos; os irmãos discutem; os casais brigam. Segundo o relatório, o ritmo da sociedade moderna é uma das causas dessa epidemia de privação de sono e distúrbio de sono. Um dos membros da fundação do sono, o Dr. Jodie Mendel — professor de psicologia da Saint Joseph University especializado em distúrbios do sono — explica: “Toda a pressão da sociedade não afeta apenas os adultos, mas atinge também as crianças. Esse é um aviso de que precisamos prestar atenção tanto no sono da criança quanto no tempo que ela passa acordada”.

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas Eu poderia incluir outro motivo: muitos adultos não estão ensinando a criança a dormir. Frequentemente, eles nem percebem que o sono é uma arte aprendida, e esperam que o bebê aprenda a dormir sozinho, quando chegar a hora. Quando ele passa da primeira infância, já tem um enorme problema; e os pais não sabem o que fizeram de errado, nem como resolvê-lo.

Nas próximas duas seções, eu resumo os problemas do sono no segundo ano (me refiro a este grupo como “crianças menores”) e no terceiro (“crianças maiores”). Essas faixas etárias podem parecer muito abrangentes. No entanto, embora existam diferenças sutis no desenvolvimento a cada mês durante a primeira infância, depois do primeiro ano essas mudanças não afetam os padrões de sono da criança nem o tipo de intervenção sugerido. Então, eu revejo as estratégias de sono que já apresentei, explico como adaptá-las para as crianças pequenas e incluo casos típicos que exemplificam as várias técnicas.

Problemas de Sono no Segundo Ano

As mudanças no desenvolvimento e a crescente sensação de independência são responsáveis por alguns problemas de sono no segundo ano. Portanto, sempre que uma mãe me diz que o sono diurno ou noturno está “descontrolado”, eu pergunto: **Ele está andando? Está falando?** O bebê aprende a andar logo após o primeiro aniversário. Mesmo os que aprendem a andar mais tarde já têm uma significativa força nas pernas. Como expliquei no capítulo anterior, esta nova conquista física pode afetá-lo também durante o descanso —

principalmente na época das primeiras tentativas de dar passos. Algumas crianças levantam-se durante o sono e caminham perto do berço. Então elas acordam, não sabem como foram parar ali e nem como voltar para o berço.

Além disso, os espasmos musculares e a sensação de estar caindo também podem acordar a criança (pense em quantas vezes a criança cai durante o

dia).

Eu não recomendo permitir que o seu filho veja TV ou vídeo, porque esses meios de comunicação os superestimulam, ou deixam imagens perturbadoras em suas mentes (o que também compromete o sono). No primeiro ano, o tempo do REM diminui para cerca de 35%, mas a criança menor ainda sonha muito. Embora elas possam ter pesadelos, como replays de momentos assustadores, é mais comum que elas tenham o terror noturno, que é menos parecido com um pesadelo e mais com o esforço físico e a esti-280

“Ainda Não Estamos Dormindo o Suficiente”

mulação (veja tabela da página 284). As crianças recriam esses momentos durante o sono.

*Também precisamos levar em consideração o restante da família: **Ele tem irmãos mais velhos que o provocam?** Quando a criança começa a andar, os irmãos mais velhos adoram atormentá-la — por brincadeira, é óbvio. Mas isso pode realmente perturbar a criança e fazer com que ela acorde à noite.*

Agora, a criança é mais interrogativa e ativa. “Interessa-se por absolutamente tudo” é a frase usada para descrever a criança entre 1 e 2 anos. Mesmo que ela não diga frases completas, já conversa mais e certamente entende tudo o que você diz. Pela manhã, você a ouve conversando com os bichos de pelúcia — isso significa que aprendeu a se entreter sozinha. A menos que você entre no quarto correndo para resgatá-la, essa vitória desenvolvimental lhe permite alguns deliciosos momentos a mais na cama.

Quando uma criança que antes dormia bem começa a ter problemas de sono nessa idade, eu também procuro dicas sobre a saúde ou o ambiente.

Você mudou a rotina da casa? Os dentes estão nascendo? Você começou novas atividades? Ela ficou doente recentemente? Você começou um novo grupo de brincadeiras? Houve alguma mudança na vida de outros

membros da família — por exemplo: trabalho, saúde, disponibilidade?

Você precisa relembrar várias semanas ou meses, e examinar o que aconteceu e o que você fez em resposta. Por exemplo, Ginny me telefonou recentemente porque seu filho de 16 meses começara a andar durante a noite. Quando fiz uma série de perguntas, Ginny insistiu que não houvera nenhuma mudança. Então, depois de alguns momentos, ela disse: “Na verdade, Ben teve um resfriado há cinco ou seis semanas, e não tem dormido bem desde então”; não fiquei surpresa quando ela me disse que havia levado Ben para a cama dela “para acalmá-lo”.

As sonecas também se tornam mais difíceis. Esta é uma fase em que a criança faz a transição entre duas sonecas de 1h30min ou 2 horas para uma soneca longa (veja o quadro da página 298). Isso parece simples no papel, mas atingir esse objetivo é como subir em um touro mecânico — muitos altos e baixos e ameaças de queda! O seu filho pode pular essa soneca matinal por alguns dias, e então voltar ao seu antigo padrão sem motivo aparente. E, diferente dos bebês, cuja boa soneca garante o sono noturno, quando a criança tem mais de 1 ano a soneca tirada muito tarde perturba o sono noturno. Quando a criança está acostumada a tirar sonecas no final da tarde, eu sugiro que ela as tire mais cedo, e aviso aos pais que acordem a criança até às 281

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas 15:30. Do contrário, não haverá tempo de atividade suficiente para que ela gaste sua energia e se prepare para dormir. Dito isso, sempre existem exce-

ções à regra: se a criança perdeu o sono nos dias anteriores e tem de “pôr o sono em dia”; se está doente e precisa de mais sono do que de atividade; ou se você apenas sente que em um determinado dia ela precisa de mais sono, permita que ela durma um pouco mais.

O progresso mais importante no desenvolvimento é o fato de que agora a criança entende causa e efeito. Você pode observar isso quando ela brinca com os brinquedos. Devido a essa nova compreensão, a paternidade acidental pode acontecer muito mais rápido. No passado, se você ninava o bebê ou oferecia o seio para ajudá-lo a dormir, isso tornou-se um hábito —

da mesma maneira que o cachorro de Pavlov foi condicionado. O dono do cachorro tocava uma campainha sempre que trazia comida; assim, logo o cão começou a salivar apenas ao ouvir a campainha. Agora, uma vez que a criança já entende causa e efeito, a paternidade acidental não é apenas o puro condicionamento. Cada lição que você ensina (conscientemente ou não) é colocada naquele pequeno computador e armazenada para futuros acessos. Se você não tiver muito cuidado nesta fase, tornará o seu filho um mestre na arte de manipular os pais!

Digamos que sua filha de 15 meses acorde repentinamente às 3:00. Pode ser que os molares dela estejam nascendo, ou que ela tenha tido um pesadelo. Talvez ela esteja em um grupo de atividades particularmente ativo, ou tenha brincado muito com o Vovô. Ou então trata-se de algo muito mais simples: ela saiu do sono profundo e sua insaciável curiosidade foi atiçada por um som ou uma luz forte. As crianças se interessam por absolutamente todas as coisas e por isso, quando acordam durante a noite, é mais difícil voltar a se acalmar.

*Principalmente se esta foi a primeira vez que ela acordou durante a noite (uma situação incomum e improvável na maioria das famílias), é muito importante não iniciar a paternidade acidental. Se você entra no quarto correndo, a pega no colo e diz a si mesma: “Só desta vez, vou ler um livro para acalmá-la”, eu garanto que amanhã à noite ela acordará e pedirá que você leia aquele livro de novo; e provavelmente piorará o problema, exigindo duas histórias, um pouco de água e alguns beijinhos adicionais. Isso ocorre porque agora ela é capaz de associar a sua ação à resposta dos pais. Foi aquele barulho que eu fiz. Mamãe veio correndo e algo aconteceu. Na terceira noite, ela já enten-*282

“Ainda Não Estamos Dormindo o Suficiente”

deu tudo: Eu faço aquele barulho, Mamãe vem correndo, lê o livro e me pega no colo. Então, eu faço o barulho novamente enquanto ela está me colocando no berço, e ela me nina mais um pouquinho. Agora, você está presa em uma poderosa ratoeira, mais conhecida como criancinha manipuladora.

*Não é difícil dizer quando um dos pais cai nessa armadilha. Eu pergunto: **Ele tem ataques de cólera durante o dia?** Quando a criança aprende a manipular, esse comportamento predomina em todas as situações. A maioria dos pequenos tiranos demonstra o mesmo padrão de exigência que na hora em que acorda à noite — durante as refeições, na hora de vestir-se, ao brincar com outras crianças (falarei mais sobre esses problemas comportamentais no próximo capítulo). Lembre-se de que esta é a idade do “Não”! — as crianças se sentem muito poderosas quando aprendem essa palavra, e adoram usá-la.*

*Naturalmente, quando os pais já fazem a paternidade acidental há muito tempo, problemas noturnos como despertar muito cedo, o despertar noturno, as sonecas irregulares e a dependência de acessórios são menos associados a problemas desenvolvimentais do que a maus hábitos profundamente enraizados. Duas perguntas importantes me ajudam a determinar se a criança tem um histórico de sono complicado: **A criança já dormiu uma noite inteira? Você já teve problemas em colocá-la para dormir?** Se a mãe responde “não” na primeira pergunta e “sim” na segunda, sei que essa criança nunca aprendeu a dormir sozinha e não tem a capacidade necessária para voltar a dormir quando acorda.*

*Então, eu preciso entrar em detalhes e descobrir quais tipos de acessórios os pais têm usado, por meio de uma série de perguntas como: **Como você o coloca para dormir agora? Onde ele dorme? Você ainda o amamenta? Nesse caso, utiliza a mamada como forma de colocá-lo para dormir? Você fica com dó quando ele chora à noite? Vai correndo até o quarto dele? Você o traz para a sua cama? Quando ela era menor, você conseguia sair do quarto antes que ela estivesse dormindo profundamente? Quanto duram as sonecas diurnas e onde ele as tira? Você já experimentou o método do choro controlado?** Todos esses tipos de perguntas me ajudam a analisar o grau de paternidade acidental.*

*Alguns casos não são difíceis de identificar, como este e-mail típico mostra: **Minha filha tem 22 meses e não aprendeu a dormir sozinha; por isso, preciso dormir com ela todas as noites. E agora estou grávida. Meu marido***

não ajuda em nada. Eu acho que ele não diz as coisas certas para ela, se ela precisa dormir comigo toda noite. Por favor, me ajude!!

283

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas Por Que as Crianças Gritam Durante o Sono?

Pesadelo

Terror noturno

O que é?

Uma experiência psicológica que

O denominado “despertar confuso”

ocorre durante o sono REM e é o prover—

em crianças pequenas (o verdadeiro ter—

bial “mau sonho”, no qual a criança revi—

ror noturno ocorre na adolescência e é

ve uma emoção desagradável ou um

raro) é uma experiência fisiológica, como trauma anterior. A mente está ativa, mas

o sonambulismo. Em vez de fazer a tran—

o corpo (com exceção do movimento ocu—

sição normal entre o sono profundo e o

lar rápido) está em repouso.

REM, a criança fica presa entre essas duas fases. O corpo está ativo, mas a mente não.

Quando acontece?

Geralmente na segunda metade da

Geralmente nas primeiras 2 ou 3

noite, quando o sono REM está mais con—

horas de sono – o primeiro terço da

centrado.

noite.

Qual é o som e a aparência

A criança acorda gritando mas está

Começa com um grito alto. A criança

da criança?

consciente quando você chega ao berço,

abre os olhos, tem o corpo rígido e possi—

ou acorda logo depois. Provavelmente

velmente está suando frio, com o rosto

ela se lembrará da experiência – os pesa—

ruborizado. Ela pode não reconhecê-la

*delos podem assombrar as crianças
quando você entra no quarto, e às vezes
durante anos.*

não se lembra de nada mais tarde.

O que fazer quando isso

*Conforte e acalme a criança, e encoNã o acorde; isso apenas prolonga o
acontece?*

raje-a a falar sobre o sonho, se ela lem—

episódio, que em geral dura cerca de 10

brar. Não minimize o medo – o sonho

minutos (mas pode durar 1 minuto ou até

parecia real para ela. Acalme-a com

40). Isso é mais assustador para você do

muito carinho, deite-se com ela por um

que para ele; portanto, tente relaxar e ali—

tempo, mas não a leve para sua cama.

vie a situação oferecendo apenas reafirma-

ção verbal. Evite que ele bata nos móveis.

Como evitar futuros episó-

Descubra o que pode causar estresse

Tente manter uma rotina consistente

dios?

ou medo na criança e evite contatos com

e evite deixar a criança supercansada. Se

esse fator. Mantenha o horário regular de

esses episódios ocorrerem com frequên—

dormir e os rituais de diminuição da ener—

cia ou se houver tendência ao sonambu—

gia. Se a criança tiver medo de “mons—

lismo, converse com o pediatra ou contros”, coloque um abajur no quarto e faça

sulte um especialista em sono.

o ritual de olhar embaixo da cama.

Infelizmente, Mamãe e Papai não sabem o que fazer — o que, de resto, acontece com frequência. Quando a criança pode dormir onde e quando quiser por mais de 2 anos e ainda não aprendeu a capacidade de adormecer sozinha, precisamos criar um plano muito detalhado — e garantir a presença do pai e da mãe, para que não remem em direções opostas, ou pior, briguem 284

“Ainda Não Estamos Dormindo o Suficiente”

sobre o que devem fazer. Além disso, se houve quebra de confiança entre os pais e a criança, a situação fica ainda mais complicada, porque ela não se sente segura e autoconfiante. Portanto, a primeira intervenção deve incluir a reconquista da confiança (veja as páginas 200 e 293).

Fazendo a Transição do Berço para a Cama

Não se apresse (tente esperar até a criança ter pelo menos 2 anos), mas também não aguar-de muito tempo se está esperando outro filho. Comece o processo pelo menos três meses antes do nascimento do bebê.

Converse sobre a transição e envolva a criança no processo: “Acho que chegou a hora de você ter uma cama como a da Mamãe e do Papai. Que tal escolher seus lençóis?” Se ela tiver menos de 2 anos, considere uma cama com grades removíveis para começar.

Não mude as regras da hora de dormir nem sua rotina, ao fazer a mudança. A constância é mais importante do que nunca.

Mande a criança voltar ao quarto imediatamente – e sem carinhos – se ela sair da cama dela e for até o seu quarto.

Não se sinta culpada por reforçar a regra do “fique no seu quarto” depois da hora de dormir; se necessário, instale um portão. Se a criança costumava acordar cedo e antes ficava brincando sozinha, mas agora entra no seu quarto logo no início da manhã, compre um despertador para ela ou coloque um timer na lâmpada – quando o alarme disparar ou a lâmpada acender, ela pode sair.

Torne o quarto dela mais seguro, se ainda não o fez – cubra as tomadas, tire os cabos elétricos do caminho, coloque travas nos puxadores de gavetas para que ela não possa usá-los para subir em lugares altos.

Não corra riscos, principalmente se a criança tem menos de 3 anos. Encoste a cama na parede; use somente o colchão (não o box), para a cama ficar mais perto do chão; e, pelo menos nos primeiros meses, use a grade.

Os Problemas do Sono no Terceiro Ano

Muitos dos problemas do segundo ano continuam até o terceiro, mas as crianças maiores já têm mais capacidade mental, e mais sensibilidade ao

que acontece ao seu redor. Elas são mais afetadas pelas mudanças na família e no ambiente e tornam-se ainda mais curiosas que antes. Quando você recebe 285

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas visitas, elas acham que todas as pessoas que entram pela porta vieram brincar com ela. Elas não querem perder nada, e agora acordam quando ouvem um barulho, o que não acontecia antes.

Elas também são fisicamente mais capazes. **O seu filho sai do berço e vai até o seu quarto?** Algumas crianças conseguem essa façanha com apenas 18

meses, mas isso não é necessariamente proposital. Antes dos 2 anos, a cabe-

ça da criança ainda é desproporcional ao corpo, e quando ela se inclina sobre a lateral do berço, pode passar por cima dele e cair. Porém, aos 2 anos, ela já sabe como se apoiar na grade e subir por cima dela. E então ela vai até o seu quarto no meio da noite. Essa é uma idade em que os pais normalmente começam a pensar em transferir a criança para uma cama (veja o quadro da página 285). Eu recomendo adiar essa transição o máximo possível — pelo menos até os 2 anos, no máximo —, porque isso evita essas visitas do meio da noite (a única exceção é quando a criança tem fobia do berço; veja as páginas 293-294). **O que você faz quando a criança vem para o seu quarto no meio da noite?** Se você permitir isso uma ou duas vezes por semana, corre o risco de logo ter um problema nas mãos.

Uma vez que as crianças maiores também são extremamente sensíveis às mudanças na casa, eu sempre pergunto: **A vida da sua família mudou?** Um irmãozinho novo, morte na família, problemas conjugais e/ou divórcio, novos parceiros, troca da babá, situações sociais mais difíceis — tudo isso pode perturbar o sono da criança, principalmente se ela nunca aprendeu a dormir sozinha nem a se acalmar. Também estamos na fase do aumento na sociabilidade e, como eu já disse, as atividades afetam o sono. **Você**

começou um novo grupo de brincadeiras ou adicionou outro tipo de grupo, como Mamãe e Eu, ou ginástica, yoga ou aeróbica infantil? Pense profundamente e analise os detalhes específicos: O que está acontecendo no grupo de brincadeiras?

Que tipos de atividade a criança precisa fazer? Como são as outras crianças?

Uma criança que antes dormia bem pode se descontrolar quando o estresse é muito grande (uma criança pequena não deve ter aulas formais ou um “técnico” de ginástica, por exemplo) e, sobretudo, quando ela é alvo das brincadeiras mal-intencionadas de algum valentão maior que ela (veja a história de Alicia no próximo capítulo, páginas 327-329).

Alguns problemas são mais exaustivos do que nunca para os pais. O

filho já tem o dom da fala e pede um copo de água, uma história, mais um beijo, e aí negocia e reclama infinitamente. Muitos pais — que antes pensa-

286

“Ainda Não Estamos Dormindo o Suficiente”

riam “Ele não sabe o que está fazendo” ou “Ela não consegue evitar isso” —

tendem a perder a paciência com o filho. Se for um hábito profundamente enraizado e a mãe não responde da maneira que a criança espera e deseja, ela fica nervosa e sacode todo o berço. A criança também pode fazer escândalos durante o dia. As crianças maiores já entendem que um determinado comportamento faz com que Mamãe e Papai venham correndo ao quarto dela.

Se você tem uma criança de 2 ou 3 anos com problema de sono, sempre é importante relembrar a história. **O seu filho já dormiu a noite toda?** Em muitos casos, precisamos voltar à estaca zero e também analisar a história emocional. Se ele sempre teve um comportamento exigente, agora aquele pequeno ditador provavelmente já é um tirano maduro. Isso pode se mani-

festar de várias formas: bater com a cabeça na parede, empurrar, dar tapas, morder, puxar os cabelos, chutar, atirar-se no chão, ficar rígido quando alguém o pega no colo. Se os pais não costumam intervir da maneira correta enquanto ele está acordado (veja as páginas 339-348), o problema piora à noite, porque ele está cansado.

Freqüentemente, os pais confundem manipulação com ansiedade de separação, que geralmente começa entre 7 e 9 meses e desaparece aos 15 aos 18 meses, isto é, desde que os pais sejam calmos e incentivadores e nunca tenham recorrido a nenhum tipo de paternidade acidental como solução para o medo da criança. Portanto, quando os pais de uma criança de 2 anos me dizem “Meu filho acorda à noite porque tem ansiedade de separação”, em nove entre dez casos a criança aprendeu a manipulá-los. O problema do sono não ocorre porque a criança tem medo — e sim porque a ansiedade normal de separação foi controlada com a paternidade acidental (veja as páginas 82-86 e 194-204).

No entanto, não me interprete mal: existem medos genuínos nessa idade, porque a compreensão também é muito maior. A criança entende o que acontece ao seu redor; que um novo bebê chegará, que Mamãe e Papai estão bravos um com o outro, que aquela criança do grupo de brincadeiras sempre pega o brinquedo dela, que o peixinho de Procurando Nemo foi separado de seu papai. Elas também são muito impressionáveis. Recentemente, ouvi uma ótima história de uma criança que observava enquanto o pai colocava travas em todas as janelas do primeiro andar da casa. Papai explicou para o seu filho de 2 anos e meio que ele fazia aquilo para “manter os ladrões lá fora”. Naquela noite, o menino acordou às 3:00 da manhã gritando: “Os ladrões estão entran-287

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas do! Os ladrões estão entrando!”. Tive uma experiência semelhante com a minha filha mais velha, perto dos 3 anos. Eu achei que seria divertido assis-tirmos ao filme ET, que na época fazia muito sucesso. Ele pareceu inofensi-vo para mim, mas durante meses Sarah teve pesadelos, achando que pequenos ETs estavam entrando pela portinha usada pelo nosso gato para entrar na cozinha.

Quando os pais permitem que a criança assista à TV e jogue jogos de computador no terceiro ano, não é surpresa que os pesadelos sejam comuns nessa época. É importante tentar filtrar tudo o que você oferece para a crian-

ça, e ver com os olhos dela. Você tem certeza de que ela gostou dos filmes Bambi ou Procurando Nemo? Não acha perturbador o fato de as mães dos personagens principais terem morrido? Cuidado com os tipos de histórias que você conta e os livros que escolhe: histórias de medo e imagens sombrias permanecem na mente da criança. Se a televisão e o computador fazem parte do cotidiano da criança, o mais importante é não deixar de incluir um momento de diminuição da energia antes de dormir. Pessoalmente, eu recomendo a regra “nenhum meio de comunicação” no final do dia.

Estratégias de Sono para as Crianças Pequenas

A maioria das práticas e estratégias que eu expliquei neste livro se aplicam aos problemas de sono das crianças, mas com algumas modificações. Eis alguns lembretes importantes, com exemplos da vida real. Para facilitar a análise de cada problema específico, consulte os quadros de identificação do

“De repente,

problema nas margens das páginas.

ele fica mal-

A rotina ainda é necessária, mas deve ser modificada quando a criança cres-

humorado

ce. *Lola me telefonou para conversar sobre o seu filho de 19 meses: “De durante a roti-repente, Carlos começou a ficar mal-humorado durante a rotina da hora de na da hora de*

dormir. Ele adorava tomar banho, mas agora fica realmente incomodado”.
dormir”.

Depois de algumas perguntas sobre o que estava acontecendo na vida de Carlos, eu soube que a família viajara recentemente para a Guatemala, país natal de Lola, e que Carlos começara uma nova aula de música. Expliquei para Mamãe que haveria conseqüências: a viagem foi um desvio da rotina usual e a aula de música significava um novo nível de socialização. Além disso, uma vez que Carlos é mais ativo agora, pode ser necessário mudar a rotina da hora de dormir. Por exemplo, é melhor colocar as crianças menores 288

“Ainda Não Estamos Dormindo o Suficiente”

para dormir às 18:00 ou 18:30. Além disso, nesta idade, o banho antes de dormir superestimula algumas crianças, e nesse caso Lola precisava dar o banho mais cedo — digamos às 16:00 ou 17:00 antes do jantar — ou pela manhã, e então dar um banho de esponja rápido antes de dormir. No come-

ço, Lola protestou: “Mas o banho ocorre à noite para que Papai possa fazê-

lo” (essa escolha era dela, obviamente). Fui honesta: “Bem, mas então você está pensando em si mesma, não no bebê”. Felizmente, Carlos, uma criança Livro-texto, era bem adaptável e Lola foi criativa. Ela sugeriu que Papai o levasse para o chuveiro de manhã. Carlos adorou, e assim começou um novo ritual com Papai.

Esmere-se para tornar constante o ritual da hora de dormir, e use-o para pre-

ver os problemas. *Obviamente, a rotina da hora de dormir deve incluir tempo para ler um livro e fazer um carinho. Além disso, uma vez que a compreensão da criança é muito maior, você pode acrescentar uma conversa a essa rotina, como Julie, a mãe de Megan, de 23 meses, descobriu. Julie leva Megan para o trabalho e admite que “Nossos dias são*

sempre imprevisíveis”. Leia em seguida algumas partes da longa mensagem que ela colocou em minha página na internet; ela está de parabéns por sua criatividade e poder de observação.

Sabendo quem é a filha (ela diz que Megan é do tipo Sensível), sintonizando-se com ela e aberta a sugestões, ela construiu um ritual ideal para a filha: Eu escrevi algumas semanas atrás sobre os problemas de sono da minha filha. Tentei ensiná-la a adormecer sozinha, e ela cantava, ria e falava

“Demora

por 2 horas todas as noites! As sonecas começaram a durar 40 minu-muito para

tos durante o dia, depois de serem constantes em 1h30min a 2h30min.

adormecer; as

sonecas são

Ela não ficava mal-humorada durante o dia — não fazia manha nem inconstantes”

chorava quando era colocada no berço —, apenas não dormia... Alguém sugeriu que, uma vez que Megan tinha determinado comportamento durante o dia, talvez no final do dia, já adaptada a esse comportamento, ela tivesse problemas em se acalmar à noite para dormir. Eu achei que isso fazia sentido...

Então, a primeira coisa que fiz foi instituir uma rotina constante: dois livros, um beijo, duas histórias curtas na cama, a música “dorme filhinho do coração” e isso bastava. Também me sugeriram que ela pudesse precisar de ajuda para “processar” o dia. Eu nunca havia pensado nisso! Comecei a fazê-lo depois dos livros, mas era muito demorado e 289

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas por isso agora conversamos sobre diferentes partes do dia enquanto nos aprontamos para a cama. Quando ela está de pijama e estamos no quarto, já conversamos sobre o dia dela. A última coisa que eu fazia era transformar o berço em um pequeno ninho, bem aconchegante. Eu percebi que ela tira sonecas melhores quando estamos no trabalho. O

berço dela, no quarto que há no lugar em que trabalho, é menor que o que temos em casa, e o próprio quarto tem apenas 1,5 x 1,75 m.

Pensei na sugestão de Tracy para recriar uma atmosfera parecida com o ventre para o bebê Sensível, e então forrei o colchão com um cobertor macio de veludo, que ela instantaneamente adorou. Também coloquei uma parte de um tapete de pele de carneiro, grande o suficiente para cerca da metade do berço. Eu cortei um pouco do pêlo para não ficar muito longo, mas ainda é muito confortável e tem o cheirinho da mamãe. Por fim, ela tem um pequeno travesseiro (15 x 15 cm) de veludo em um lado e flanela no outro. Ela me pediu um cobertor enrolado, exatamente como eu fazia quando colocava toalhas enroladas ao redor dela, quando era bebê.

Ela parece uma pequena mariposa no seu casulo, mas simplesmente adora! Ela parecia “abafada” uma noite, e eu me ofereci para segurá-la no colo até adormecer. Depois de 5 minutos, ela pediu para voltar ao berço. Esta é uma criança que dormiu na minha cama por um ano e SEMPRE preferiu ficar no colo a qualquer outra coisa.

De qualquer maneira, não sei se isto ajudará alguém, mas tenho certeza de que Megan precisava de um ambiente menor e mais seguro para dormir, além de uma ajuda para “processar” o seu dia e uma rotina constante na hora de dormir, para compensar nossos dias imprevisí-

veis. Eu sei que os molares nascerão aos 2 anos, então espero que isso nos ajude!

Talvez o ritual noturno de Megan não seja adequado para o seu bebê,

“Adia a hora

mas eu o ofereço como um exemplo de que estar sintonizado com a criança de dormir;

ajuda a criar um ritual realmente adequado.

acorda duran—

Além disso, use a rotina da hora de dormir para prever os problemas que te a noite”

possam surgir e lidar com eles antes de adormecer. Por exemplo, aos 21 meses, Jason começou a andar pela casa às 4:00 da manhã, com a desculpa de que estava com sede. Felizmente, Maryann me telefonou depois que ele repetiu o 290

“Ainda Não Estamos Dormindo o Suficiente”

ato por duas noites seguidas, pois ela percebeu que um padrão começava a se desenvolver. Sugeri que ela colocasse no berço dele um copo infantil com água, que não derramasse. Eu expliquei que esse copo deveria se tornar parte do ritual da hora de dormir. Fique ali com ele antes do carinho e do beijo, dizendo “E aqui está sua água, caso você acorde com sede”.

Em outro caso, Olivia, de 2 anos, tinha pesadelos freqüentes. Por isso, eu sugeri que quando Papai a colocasse para dormir, usasse a presença de “Googie”,

“Tem

a raposa de pelúcia que Olivia adotara como seu item especial de conforto. A pesadelos”

última coisa que Papai dizia antes de “Boa noite” era: “Não se preocupe, querida. Googie estará aqui se você precisar dele”. Descubra o que pode funcionar para o seu filho. O objetivo é instaurar a idéia de que a criança tem capacidades para passar a noite sozinha. Se a inclusão de outras ações

no ritual da hora de dormir ajuda a criança a se sentir segura, como verificar embaixo da cama se não há monstros, acrescentando-as à rotina. Repassar o dia também é uma idéia maravilhosa, principalmente porque ajuda a criança a lidar com seus medos.

Antes que a criança desenvolva a fala, pelo menos você pode falar sobre as coisas que aconteceram durante o dia.

É principalmente importante manter um ritual constante quando a criança faz a transição do berço para a cama (veja a página 285). Tudo deve ser igual — a única diferença, obviamente, é a nova cama. É interessante notar que muitas crianças que mudam para uma cama nunca saem dela depois que são colocadas ali: é como se lembrassem das grades do antigo berço. Algumas o fazem, testando os pais para ver se a nova cama também significa novas liberdades. Se você mantiver a rotina — contando as mesmas histórias de antes, no mesmo horário e com os mesmos rituais de boa noite —, estará comunicando que a cama pode ser nova, mas as regras antigas continuam.

Quando a criança chora durante o período de sono, não vá correndo ao quarto. *Durante a infância, é absolutamente fundamental continuar uma prá-*

“Chora a noite

tica que (eu espero) você começou quando o bebê era pequeno: observar antes toda”

de interferir. Se a criança não chora, não entre no quarto. Ela fica balbuciando no berço; se você não interferir, provavelmente ela voltará a dormir sozinha. Se ela chorar, tente distinguir o choro do mantra do choro genuíno que busca ajuda (veja o quadro da página 246). Se for o mantra, espere um pouco. Se for o genuíno, entre no quarto, mas não diga nada e não se envolva com a criança.

O P.U./P.D. transforma-se em P.D. Uma vez que as crianças são mais pesadas que os bebês e mais difíceis de levantar, e também que o colchão

291

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas agora é mais baixo, não sugiro pegá-las no colo — apenas deite a criança no berço. Em outras palavras, você deixa a criança ficar em pé (a maioria delas já está em pé quando a mãe chega ao quarto), mas não a pega no colo, apenas a deita. Use as mesmas palavras de conforto e adicione “Está na hora de dormir” ou “Está na hora da soneca”.

Essa técnica demora mais com a criança que tem histórico de paternidade acidental. Mesmo que você perceba o que fez de errado, saiba que des fazer o erro demora um pouco. Betsy, por exemplo, me escreveu completamente consciente de que havia feito tudo errado com Noah. A linha do assunto de seu e-mail era “Criança de 18 meses dita as regras na hora de dormir”. Esse é um caso clássico, pois incorpora vários temas familiares — um longo histó-

rico de paternidade acidental complicada pela crescente capacidade física e mental da criança e por uma doença com hospitalização: Eu fiz a paternidade acidental com Noah, e agora ele quer ser ninado

“Quer ser

para dormir. Algumas noites, ele fala sozinho e consegue voltar a dormir até

mir. Mas outras vezes ele acorda chorando. Agora, quando ele acorda dormir; não

é impossível mantê-lo no berço! No momento em que tento sair da consegue vol-cadeira, ele começa a chorar. Ele faz a mesma coisa na hora da soneca, tar a dormir

e isso acontece há uns 18 meses. Alguma sugestão? Ele pesa 12 kg e é sozinho”

muito difícil tirar e recolocar a grade do berço dele. Noah ficou doente (saiu do hospital por desidratação há quatro dias), mas hoje o médico disse que a saúde dele está normal. Eu encontrei os livros de Tracy quando ele estava no hospital, e agora gostaria de tê-los lido há 17

meses!!!

Obviamente, este é um problema antigo que nunca foi resolvido, e então tornou-se mais complicado devido aos problemas da criança. É interessante notar que Betsy explica que “isso acontece há uns 18 meses”. Mas na verdade, ela e o marido ensinaram: Quando eu choro, eles chegam correndo e me ninam.

*Agora que Noah pesa 12 kg, essa solução não parece tão boa para Papai e Mamãe (porém, eu os parabeno por não terem levado Noah para a cama deles). Agora, a paternidade acidental não é apenas uma questão de condicionamento; Noah os manipula conscientemente. Então, precisamos de um plano de duas fases: colocar Noah no berço sem niná-lo e, se ele começar a chorar, usar o P.D. (colocar no berço, ou **Put Down**). Eles devem ficar no 292*

“Ainda Não Estamos Dormindo o Suficiente”

quarto para mostrar que estão fisicamente presentes, mas não podem falar.

Em nenhuma circunstância devem pegá-lo no colo, não apenas porque ele é pesado demais e isso seria difícil, mas porque fortalece o padrão de paternidade acidental que eles já estabeleceram. Eles devem usar palavras de conforto: “Tudo bem, Noah, você está apenas indo dormir”. Nesta fase, ele já entende tudo. Na realidade, embora isso se repita há 18 meses, Betsy pode ter uma agradável surpresa se for realmente firme em sua resolução.

Se for necessário restabelecer a confiança, traga o seu colchão de ar ao quarto

da criança — antes de fazer o método P.D. Eu sempre digo isso: o bebê trau-

“Não me deixa

matizado pelo abandono tem problemas de sono mais graves nessa idade, e sair do quarto”

as soluções demoram mais. A criança prevê que você a deixará sozinha e verifica a todo momento se você ainda está no quarto. Já trabalhei em alguns casos difíceis, nos quais as crianças desenvolveram um sério caso de fobia ao berço e gritavam sem parar. Você coloca a criança no berço, mas não consegue sair do quarto. Nesses casos, eu trago meu colchão de ar e durmo no quarto dela, pelo menos na primeira noite. Coloque seu colchão perto do berço, para começar. Se o problema de sono for recente, pode ser que você consiga tirar o seu colchão depois da primeira noite. Mas, freqüentemente, você ainda dorme no quarto dela até a terceira noite. Se for um problema a longo prazo, eu sugiro afastar o colchão de ar progressivamente do berço (e mais próximo da porta) a cada três noites.

Cada caso é diferente; às vezes, eu faço uma transição com uma cadeira.

Isto é, depois de tirar o colchão de ar do quarto, sento-me em uma cadeira perto do berço enquanto a criança adormece. Eu saio do quarto quando ela está dormindo. Nas próximas noites, coloco a cadeira cada vez mais longe do berço (veja um exemplo real na história de Elliott, que começa na página 295).

Se a criança nunca dormiu no berço, é melhor esquecê-lo e fazer a transição

para a cama infantil. *Se a criança tem problemas crônicos de sono e você iniciou o processo de ensinar o sono independente aos 15, 18 ou até mesmo 24*

meses, e até agora o seu filho dormiu na sua cama, não há por que colocá-lo

“Sai da cama

no berço. Nesta idade, você faz a transição para uma cama infantil e não um no meio da

berço (veja a página 285). Durante o dia, leve-o para comprar a nova cama, noite”

ou pelo menos as roupas de cama. Deixe-o escolher um produto com os seus personagens ou desenhos favoritos. Permita que ele a ajude a preparar a cama à tarde. Comece dormindo no quarto com ele, na primeira noite. Ele está na sua cama de “mocinho” e você no colchão de ar no chão, perto dele. Então, 293

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas você move o colchão de ar gradualmente para perto da porta e senta-se na cadeira durante algumas noites, até que ele durma. Logo ele dormirá sozinho. Se ele for ao seu quarto no meio da noite, coloque-o na cama dele suavemente e sem falar. Se for um problema crônico, compre um portãozinho e enfatize que ele deve permanecer na cama dele. Se você levá-lo para a sua cama apenas uma vez, o problema se tornará duas vezes pior, eu garanto. Em casos muito difíceis, eu sugiro que os pais transformem esse ritual em um jogo e recompensem a criança sempre que ela ficar no quarto (veja a história de Adam, páginas 302-306).

Por fim, os pais fazem o que for necessário para manter a criança na cama dela. Lembro do caso de Luke, um menino de 2 anos que, além de dormir na cama dos pais, só dormia se segurasse a orelha de Mamãe ou Papai.

Sua mãe percebeu que o único local em que ele dormia sozinho era no sofá do estúdio. Então, eles decidiram colocar esse sofá no quarto dele, onde uma cama novinha em folha o aguardava. Luke se recusava a dormir na cama, mas dormiu muito bem no sofá pelos próximos dois anos — porque era aquilo que ele conhecia, era ali que se sentia seguro.

Às vezes, eu observo que os pais não parecem ligar os pontos quando a

“Tem medo do

criança mostra um medo repentino do berço; como a mãe de Samantha, de berço”

18 meses, ao descrever o problema da filha. Leslie, mãe de Samantha, jurava que a filha dormira a noite toda até os últimos dois meses. “Ela dorme em qualquer outro lugar, mas assim que nós a colocamos no berço, ela acorda histérica e começa a tossir e vomitar”. As palavras “terror” e “gritar” são sinais que me levam a suspeitar que os pais de Samantha experimentaram o choro controlado; e, ainda pior, em várias ocasiões. “Sim, eu experimentei esse método e algumas noites ele funciona, mas não em todas”. Assim Leslie disse, sem saber, como havia contribuído para o problema de Samantha.

Aquela criança estava traumatizada, e aos 18 meses é mais difícil reconquistar sua confiança. Ela via as grades do berço como uma barreira entre ela e mamãe, e sentia que o berço era uma prisão. Em vez de tentar colocá-la de volta no berço, os pais de Samantha precisavam ajudá-la a fazer a transição para uma cama.

Sempre vá até o quarto da criança — não permita que ela venha para sua

cama. Se ela lhe fizer uma visita, leve-a de volta para o quarto dela e seja firme também durante o dia. Estabeleça a regra de que ela deve bater na porta antes de entrar no seu quarto. Eu recebo milhões de perguntas de pais que estão em 294

“Ainda Não Estamos Dormindo o Suficiente”

dificuldades porque acham que a estrutura e as regras prejudicarão a criança.

Que besteira! Quando ela começa a crescer, você precisa ensiná-la a bater na porta. Sirva de modelo — bata antes de entrar no quarto dela. A questão é ensinar respeito e limites. E se ela entra no seu quarto, simplesmente diga:

“Não, você não pode entrar no quarto da Mamãe sem bater na porta”.

Se você está lidando com um caso de fobia do berço, precisa restabelecer a confiança. Pode ser necessário ficar no quarto da criança com um colchão de ar por alguns dias, mas não para sempre. Usar o colchão de ar é apenas uma estratégia de transição até que ela se sinta segura.

É óbvio que na maioria dos casos a visita noturna da criança não tem nenhum motivo e é o resultado de um longo histórico de paternidade acidental. A presença da criança parece mais invasiva quando ela cresce. Também observei que às vezes os pais se iludem em relação aos padrões de sono do filho. Por exemplo, quando recebi este e-mail de Sandra, sabia que faltava uma parte da história!

Eliott não dorme sozinho à noite. Literalmente, precisamos nos deitar com ele em seu colchão queen size, que fica no chão. Ele acorda a

“Vem para o

cada 2 horas, faz escândalo, entra no meu quarto e nos faz engatinhar meu quarto no

até a cama com ele. Socorro! Eu e meu marido precisamos nos liberar-meio da noite”

tar dessa criança! Não posso trancar o quarto dele, porque as portas são deslizantes e ele sabe abri-las. Para ser sincera, nem sei se ouviríamos o choro, porque ele teve cólica por 4 meses e chorava o tempo todo. Como podemos interromper esse ciclo e fazer com que ele durma sozinho? Ele tem o sono leve e sempre foi assim, precisamos de ajuda!

Parece que Sandra e o marido estão seguindo minha sugestão de não permitir que uma criança de 18 meses durma com eles. Porém, também não fizeram nada para promover a independência de Eliott durante a noite. Acredito que você já identificou várias dicas neste e-mail, e tem algumas perguntas para fazer à mãe. Em primeiro lugar, por que Eliott dorme em um colchão queen size no chão? Aposto que alguém dormia ali com ele. Talvez fosse Mamãe —

e agora Papai a quer de volta em sua cama. Seja como for, os pais iniciaram este hábito.

Neste caso eu não sugiro o colchão de ar, porque Eliott já dorme no quarto dele. Em vez de dormir com ele ou deitar perto dele em outra cama, 295

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas os pais devem ir para a fase da cadeira. Na hora de dormir, eles levam a cadeira ao quarto e explicam “Mamãe (ou Papai — quem tiver menos tendência de ceder!) ficará aqui até você dormir”. Depois de três dias, antes de entrar no quarto de Eliott para começar o ritual da hora de dormir, eles movem a cadeira 30 cm mais perto da porta, para que Eliott não os veja fazendo isso. A cada três noites, a cadeira chega mais perto da porta. E todas as noites, quem estiver sentado na cadeira dirá ao filho: “Eu ainda estou sentado aqui”. Quando estiverem prontos para retirá-la do quarto, eles dizem: “Hoje à noite iremos tirar a cadeira do quarto, mas eu ficarei aqui até você dormir”. Eles devem manter a promessa, ficando a alguns metros dele sem se envolver. Uma vez retirada a cadeira, possivelmente ele já será capaz de se acalmar sozinho. Do contrário, quando ele tentar sair da cama ou acordar no meio da noite, você precisará levá-lo de volta ao quarto, deitá-lo no colchão e dizer “Eu sei que você está chateado, mas está apenas indo dormir”. Então fique em pé, distante do colchão, e diga: “Estou bem aqui”. Os pais precisam tomar o cuidado de não olhar a criança nos olhos, não conversar com ela e não permitir, de maneira nenhuma, que ela os manipule. Em breve eles também deixam de falar, fazem o P.D. e o deitam de volta na cama. Eles precisam assumir o compromisso. Quanto ao fato de manter Eliott no quarto, eles realmente não devem trancar a porta, mas podem instalar um portão infantil para detê-lo.

Se a criança “não dorme bem” desde bebê, é importante analisar e respeitar o

“Tenho medo

histórico dela — mas não deixe o medo dominar suas ações. Leia nas entrelinhas de que isso

do e-mail de Sandra (página 295); preste atenção às palavras “Para ser since-continue para

ra, nem sei se ouviríamos o choro, porque ele teve cólica por 4 meses e cho-sempre”

rava o tempo todo”. Acho óbvio, provavelmente porque já ajudei inúmeras mães de bebês com cólica, que Sandra ainda está se recuperando dos primeiros quatro meses de Eliott. É como se ela ainda estivesse esperando algo terrível acontecer. Também sinto que o resultado desse histórico é que Eliott teve muitas noites de sono agitado porque Mamãe e Papai não souberam lhe ensinar a arte de dormir. Eles apenas interpretaram esse comportamento como “ter sono leve”. Agora que ele tem 18 meses, eles estão petrificados: Será que isso continuará para sempre? Essa ansiedade em relação ao passado pode sabotar qualquer solução que criamos no presente. Culpa, raiva e preocupação são contraproducentes. É por isso que eu sempre lembro aos pais:

“Isso é passado — precisamos resolver o presente. Não podemos apagar o passado, mas podemos desfazer os danos... se vocês se mantiverem firmes”.

296

“Ainda Não Estamos Dormindo o Suficiente”

Use minha técnica de acordar para dormir, para prolongar o tempo de sono.

“Acorda muito

Essa técnica (veja “Despertar habitual” e o quadro da página 199) funciona cedo; fica can-também com as crianças. Eu a recomendo para os pais que lidam com crian-sado no meio

ças que acordam muito cedo pela manhã ou acordam habitualmente no meio da manhã”

da noite. Em alguns casos, na verdade, essa técnica é a primeira etapa de um plano. Por exemplo, Karen, mãe de Mac, de 17 meses, e Brock, de 4 semanas, queria saber como poderia ajudar Mac a passar de duas sonecas para uma.

Porém, quando ela disse que Mac acordava às 6:00 todo dia, eu sabia que precisávamos primeiro eliminar esse problema. Do contrário, ele não teria forças para ficar acordado até as 12:00 ou 13:00, e estaria supercansado para tirar uma soneca longa. O primeiro passo foi tentar fazê-lo dormir mais tarde. Então, poderíamos prolongar gradualmente a sua soneca matinal (veja a próxima seção). Eu sugeri que Karen entrasse no quarto de Mac 1 hora antes e o acordasse às 5:00. “Sem problemas”, ela respondeu imediatamente, o que me surpreendeu, porque a maioria dos pais estranha quando faço essa sugestão. Então ela continuou: “Nessa hora, já estou mesmo acordada por causa do bebê”. Eu disse a Karen que trocasse a fralda de Mac, colocasse o pequeno de volta na cama e explicasse a ele: “Ainda é muito cedo para come-

çar o nosso dia. Vamos voltar a dormir”. Eu sabia que Mac provavelmente não estaria de todo acordado. Ele voltaria a dormir, talvez um pouco mal-humorado, mas pelo menos isso eliminaria o hábito de acordar muito cedo.

O objetivo era fazê-lo dormir até às 7:00, para que ele tivesse mais energia durante a manhã.

Realize as mudanças gradualmente. Alguns pais elaboram ótimos planos,

“Quero trans—

mas fazem uma transição muito rápida, sem dar à criança uma chance de se formar duas

ajustar à nova rotina. Mudanças abruptas não funcionam bem com as crian-sonecas diur-

ças pequenas, pois elas têm boa memória e conseguem prever os eventos. Não nas em uma”

espere que o bebê se adapte rapidamente quando você mudar a rotina. Por exemplo, antes de conversar comigo, Karen tentara cortar a soneca matinal de Mac e esperava que seu bebê Enérgico tirasse uma soneca longa à tarde. Mas só conseguira torná-lo supercansado, e ele acabava dormindo mesmo assim, ou adormecendo no carro — e com um sono agitado. Em vez de fazer uma mudança abrupta, Karen precisava eliminar a soneca matinal aos poucos.

Quando Mac começou a dormir um pouco mais tarde pela manhã, passamos à segunda parte do plano (veja o quadro a seguir). Antes ele deitava-se para tirar a soneca às 9:30, mas Karen deveria prolongar esse horário para 297

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas Em Ritmo Acelerado: Duas Sonecas em Uma

Iniciando a soneca da manhã cada vez mais tarde, você pode eliminá-la! Esta tabela presume que a criança tenha no mínimo 1 ano e normalmente tire a soneca às 9:30. Esses horários podem variar, dependendo da criança, mas os princípios da transição gradual permanecem os mesmos.

Dias 1-3: Coloque-o para tirar a soneca matinal 15 a 30 minutos mais tarde – 9:45 ou 10:00.

Dias 4-6: Se possível, coloque-o para dormir 30 minutos mais tarde, às 10:30. Ofereça um lanche às 9:00 ou 9:30. Ele dormirá por 2 horas ou 2h30min e almoçará às 13:00.

Dia 7 até quando necessário: A cada três dias, coloque-o para tirar a soneca cada vez mais tarde. Ele pode fazer um lanche matinal perto das 10:00 ou 10:30, deitar-se às 11:30 e acordar para almoçar perto das 14:00. As tardes serão difíceis.

Objetivo: Logo ele poderá ficar acordado até as 12:00, almoçar, brincar um pouco e então tirar uma soneca deliciosamente longa à tarde. Alguns dias, talvez ele simplesmente não consiga ficar sem uma soneca curta pela

manhã. Obedeça a esse biorritmo, mas nunca o deixe dormir por mais de 1 hora.

as 10:00, ou no máximo 9:45. Então, três dias depois, ela prolongava a soneca novamente, usando o mesmo intervalo de 15 ou 30 minutos. Ele fazia um lanche pela manhã e então acordava para almoçar. Mas isso não aconteceu rapidamente; o processo demorou mais ou menos um mês, e ele sofreu várias recaídas. Isso é normal, não apenas porque estamos tentando mudar um hábito, mas porque Mac ganhou uma irmãzinha e ainda tentava entender essa nova situação.

Seja tão constante no novo método quanto era no antigo. *Se você lançou*

“Nós desisti-mão de alguma forma de paternidade acidental, a criança irá prever sua reamos depois de

ção quando tiver problemas em adormecer ou quando acordar no meio da uma noite”

noite. Se você fizer algo diferente — não oferecer a mamada das 3:00 ou deitá-lo no berço em vez de levá-lo para a sua cama —, ele resistirá. Pode estar certa! Se você se mantiver no curso e der a impressão de confiança e determinação, ficará surpresa com a mudança. Porém, se você for hesitante, a criança sentirá isso e dificultará as coisas ao máximo — chorando mais alto, acordando com mais frequência —, até você ceder.

Não confunda confortar a criança com “mimá-la”. *A infância é uma época particularmente inconstante, e as crianças precisam da reafirmação dos pais* 298

“Ainda Não Estamos Dormindo o Suficiente”

mais do que nunca. Elas deixam de tirar uma das sonecas, mas isso não acontece da noite para o dia. Em um dia, a criança não dorme pela manhã; no próximo, não consegue ficar sem dormir. Além disso, existem muitas coisas novas acontecendo no universo dela. Embora ela esteja crescendo e se tornando mais independente, ainda precisa saber que Papai e Mamã

estão ali para confortá-la quando as coisas ficarem difíceis. Porém eu compreendo os pais, porque às vezes é difícil saber que tipo de comportamento é “típico” e que tipo de resposta é exagerado:

Roberto tem quase 2 anos, e sempre fica realmente irritado depois da soneca diurna, chora e reclama por 1 hora; de repente, isso “passa” e ele fica ótimo. Já tentei várias técnicas diferentes. Se eu fico ao lado dele

“Fica mal—

sentada, ele estende os braços para que eu o pegue, mas resiste quando

deito novamente. Ele diz que está com sede mas se recusa a beber, depois da

como se não soubesse o que fazer. Eu já tentei deixá-lo acordar sozinho e

ignora-lo, mas isso também não funcionou. Ele deita-se de bru-

ços em cima dos braços e das pernas, e normalmente dorme no mínimo por 2 ou 3 horas. Se ele é acordado fica ainda pior, e se alguém nos visita ou faz barulho quando ele já está irritado, as dificuldades são ainda maiores. Ele fica bem quando acorda pela manhã. Alguém já passou por isso? Eu cheguei ao ponto em que não deixo ninguém me visitar quando ele está dormindo ou indo dormir.

Esta mãe tem apenas um bebê para observar, mas eu já ajudei milhares deles. Primeiramente, Roberto parece do tipo Irritável, ou seja, precisa de tempo extra para acordar depois da soneca. Porém, independentemente do temperamento, todos os seres humanos têm padrões diferentes ao acordar.

Além disso, Roberto é uma criança muito comum e é importante confortá-

lo. Confortar a criança é diferente de mimá-la. É um ato de compaixão fornecer à criança uma sensação de segurança. A mãe de Roberto precisa

esperar que ele volte à consciência depois das sonecas, em vez de tentar forçá-lo antes que esteja pronto. Ela pode segurá-lo por um tempo e dizer “Você está acordando. Mamãe está aqui. Desceremos as escadas quando você estiver pronto”. Eu aposto que Mamãe o apressa e, na verdade, isso prolonga o processo. Se ela lhe der o tempo de que ele precisa, em vez de insistir, Roberto provavelmente ficará sentado por alguns minutos. Então, de repente verá um 299

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas brinquedo e tentará alcançá-lo. Ou apenas olhará para Mamãe sorrindo, como se dissesse “Certo, agora acordei de verdade”.

Se a criança tem problemas de sono no segundo ou terceiro ano, examine sua

própria programação — e o que você tem feito até agora. Embora a pesquisa citada no começo do capítulo mostre uma epidemia de problemas de sono nas crianças pequenas, eles não são contagiosos!

*Indubitavelmente, o ritmo acelerado da nossa cultura afeta as crianças, mas a atitude dos pais provoca o mesmo efeito. Alguns se recusam a deixar para trás o tempo em que o filho era um bebezinho, o confortam excessivamente e o levam para a sua cama devido às próprias necessidades, não às da criança. Por isso, pergunte a si mesma: **Você está realmente preparada para permitir que seu filho cresça?***

Que tenha sua própria independência? Essa pergunta pode parecer despropositada quando falamos de crianças de 2 ou 3 anos. Porém, não começamos a dar liberdade à criança e ensiná-la a ser independente quando ela já tem idade para tirar sua licença de motorista. Você precisa plantar as sementes com cuidado agora e equilibrar as crescentes responsabilidades com amor e incentivo. Lembre-se de que a falta de independência à noite é transferida para as atividades diurnas. A criança que dorme bem é menos propensa a ser apegada à mãe, a fazer manha e dar escândalos enquanto está acordada.

Além disso, os pais que têm feito paternidade acidental ou adotado uma prática específica, como levar a criança para a cama deles, freqüentemente mudam quando a criança cresce (veja a história de Nicholas no final deste capítulo, páginas 306-308). Talvez eles estejam esperando um segundo filho, ou Mamãe planeje voltar ao trabalho em período integral ou parcial; porém, eles ainda acordam duas ou três vezes por causa da criança. Recebo toneladas de e-mails de pais nessas situações. Não é surpresa que Mamãe e Papai

“Não consigo

tenham mais urgência em corrigir os problemas do sono, principalmente se tirá-lo da

nossa cama”

costumam levar a criança para a sua cama. Esta mensagem tirada de minha página na internet é típica do desespero dos pais: Temos um menino de 19 meses que sempre dormiu conosco na nossa cama. Agora estamos esperando um segundo filho, e isso precisa mudar! Temos medo de experimentar alguns dos métodos que existem por aí, como deixá-lo chorando etc. Parece crueldade... Alguém tem alguma dica?

300

“Ainda Não Estamos Dormindo o Suficiente”

Com um bebê, é mais fácil racionalizar “isso vai passar”, ou “é apenas uma fase”. Os pais também ficam constrangidos quando a criança pequena tem um problema de sono. Eles temem comentários como “Vocês querem dizer que ele ainda acorda no meio da noite?” E (principalmente se um novo bebê está a caminho, ou se a falta de sono afeta seu desempenho no trabalho), eles se preocupam: “Será que algum dia ele dormirá bem à noite?”

Detalhe: só porque você precisa de uma boa noite de sono, isso não significa que o bebê esteja preparado, principalmente se você não tomou as

medidas adequadas para ajudá-lo a chegar a esse ponto.

Às vezes, os pais mentem para si mesmos. Estou acostumada a ouvir os pais insistirem que “já tentaram de tudo” para ajudar a criança a desenvolver bons hábitos de sono; como uma mãe, inglesa como eu, Claudia, escreve no e-mail abaixo. Como em todos os outros casos, precisamos ler nas entrelinhas.

Olá! Meu problema é que já fiz todo o possível para ajudar Edward a

“Tentei de

dormir a noite toda e se acalmar sozinho, e agora fiquei sem idéias.

tudo; ele ainda

Temos uma ótima rotina com ele na hora de dormir, e ele dorme sozinho dorme a

nho sem chorar em 99% das vezes. Nós NUNCA o ninamos até dor-noite toda”

mir, nem o alimentamos para dormir. Ele não usa chupeta e tem um objeto especial, o “Moo”.

Ele acorda em vários intervalos durante a noite, chorando porque nos quer. Em geral, esperamos um pouco para ver se ele volta a dormir, o que às vezes acontece. Com frequência, ele acorda realmente agitado, e por isso um de nós vai até o quarto; sem falar com ele, verificamos se ele está deitado e se Moo está no berço. Harry e eu oferecemos um pouco de água, saímos do quarto e ele volta a dormir. Isso não parece uma grande dificuldade, mas eu trabalho em meio período e preciso fazer algumas tarefas profissionais em casa à noite, depois que ele vai para a cama. O problema é que isso se torna difícil quando ele interrompe meu sono pelo menos duas vezes por noite (às vezes mais).

Depois disso, quem não consegue voltar a dormir sou eu.

Quando tentamos não atendê-lo, ele acaba coberto de muco por ter chorado tanto, fica em pé no berço e muito histérico para conseguir se acalmar e voltar a dormir.

301

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas Claudia acertou em várias atitudes: estabeleceu uma boa rotina na hora de dormir, evitou a armadilha de alimentar para dormir e forneceu ao filho um objeto de segurança. Porém, ela não interpretou corretamente alguns dos meus conselhos. Ninar o bebê até dormir não é a mesma coisa que confortá-lo.

Honestamente, essa mãe parece um tanto inflexível. Claudia também não percebe que, apesar de suas boas intenções, fez paternidade acidental: ela e Harry oferecem água ao filho sempre que ele acorda. Esse copo de água se tornou um acessório. Porém, a parte delatora do e-mail é o último parágrafo: “Quando tentamos não atendê-lo...” Em outras palavras, em mais de uma ocasião, Mamãe e Papai deixaram Edward chorando sozinho. É claro que ele está “Muito histé-

rico para conseguir se acalmar e voltar a dormir”. Eu gostaria de perguntar o que ela faz nas noites em que Edward não volta a dormir sozinho. Imagino que ele tenha ficado chorando sozinho. De qualquer maneira, sei que os pais de Edward não foram constantes com apenas um método. Quando ele acorda não sabe como voltar a dormir, e também não sabe se os pais virão atendê-lo ou não.

Por onde começar? Em primeiro lugar, Claudia e Harry precisam reconquistar a confiança. Um deles poderia ficar no colchão de ar ao lado do berço, para estar presente quando Edward acordar e ajudá-lo a voltar a dormir. Eu o faria por uma semana, de início. Isso também lhes dá a chance de ver exatamente o que o pequeno faz quando acorda. Gradualmente, eu retiraria o colchão do quarto (veja as páginas 293-294). Mas quando Edward chora, eles precisam atendê-lo e fazer o P.D. Devem esperar até que ele fique em pé, e então deitá-lo imediatamente. Eles também precisam eliminar o hábito de beber água, fornecendo um copo

infantil que não derrame e que ele possa encontrar sozinho quando estiver com sede.

Esse é um daqueles casos em que eu me sentaria com Claudia e Harry para explicar que Edward chegou até aqui graças a eles, e agora precisa de ajuda, mesmo que isso atrapalhe o sono do casal por uma ou duas semanas.

Do contrário, eles podem ter vários anos de distúrbios do sono no futuro.

Finalizarei este capítulo com dois estudos de caso detalhados. Ambos envolvem crianças de 2 anos, e são bem complicados.

Adam, a Criancinha-pesadelo

Marlene chorava quando me telefonou pela primeira vez para conversar sobre Adam: “Isto é um pesadelo... não, na verdade ele é um pesadelo”, ela me

“Ainda Não Estamos Dormindo o Suficiente”

disse sobre o filho de 2 anos. “Ele se recusa a dormir sozinho, acorda duas ou

“Acorda e

três vezes durante a noite e fica andando pela casa. Às vezes, ele quer vir para anda pela

a nossa cama, e outras apenas pede um copo de água”. Eu soube, fazendo casa; quer vir

diversas perguntas à mãe, que Adam era uma criança Enérgica. Marlene para a nossa

explicou: “Mesmo que eu me mantenha firme, é uma luta pelo poder o tempo cama”.

todo — eu e meu marido temos grande dificuldade em lidar com isso. Ele tem personalidade muito forte e tende a nos dominar. Por exemplo, se ele está brincando e eu quero sair do quarto, ele entra em desespero, chora e grita para que eu volte. Não é tarde para ansiedade de separação? Às vezes, é difí-

cil manter a sanidade”.

Em primeiro lugar, estamos tratando de uma criança Enérgica que também vivia o ponto alto dos “terríveis 2 anos”. Eu soube logo de início que aquela não era uma luta pelo poder, e sim o resultado de dois anos de uma perpétua paternidade accidental. Os pais já começaram mal, seguindo o ritmo de Adam em vez de orientá-lo. Marlene me disse: “Várias vezes, tentamos seguir os conselhos de diferentes especialistas, mas nada funcionou”. Acredito que isso ocorreu porque eles viviam mudando as regras impostas a Adam, que agora os manipula. É evidente que algumas crianças são naturalmente mais tirânicas que outras — as crianças Enérgicas têm esse potencial. Mas até mesmo uma criança Enérgica pode aprender a cooperar e seguir instruções, desde que estas sejam dadas corretamente (mais sobre isso no próximo capítulo).

Também suspeito que, entre os “conselhos de especialistas” que eles acata-ram, devem ter experimentado o choro controlado com Adam. Do contrário, por que aos 2 anos ele insistiria em manter a mãe próxima? Marlene admitiu que havia tentado, “Mas isso também não funcionou. Ele ficou chorando por 3 horas e vomitou”. Eu engoli em seco ao ouvir isso. Três horas de choro. Embora Marlene estivesse interessada em “fazer Adam se comportar bem, obedecer e dormir a noite toda”, obviamente este era um caso em que a confiança deveria ser reconstruída antes de examinarmos os outros problemas. Talvez aquelas 3

horas de choro sozinho não tivessem causado todas as dificuldades de Adam, mas certamente eram um fator significativo nesta equação.

Tratava-se de um caso complexo, que exigia um plano longo e bastante envolvimento. Obviamente, havia sérios problemas de comportamento, que

deviam ser eliminados pela família. Porém, não é possível disciplinar uma criança privada de sono. Primeiro, precisávamos voltar ao básico e analisar a rotina da hora de dormir. De agora em diante, os pais de Adam contariam 303

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas uma história e fariam carinho, mas também lhe dariam uma bandeja com um copo de água para levar para a cama. Explicaram ao pequeno que agora ele não precisava mais chamar Mamãe ou Papai, e poderia beber água sozinho se acordasse e tivesse sede.

O mais importante é que precisávamos reconquistar a constância de Adam.

Colocamos um colchão de ar no quarto dele e, nos primeiros três dias, Marlene deveria ir dormir nos mesmos horários que ele. Ela protestou no começo, nem um pouco animada com a idéia de ir dormir às 19:30. Eu sugeri: “Se você não quer dormir, leve um livro e uma lanterna — você pode ler quando ele adormecer”. Na quarta noite, depois que Adam adormeceu, Marlene saiu do quarto. Algumas horas depois ele acordou; ela então voltou para o quarto e ficou ali até de manhã. Ele passou toda a noite seguinte dormindo.

Durante a primeira semana, expliquei a Marlene que ela precisava dar atenção especial a Adam, mostrando que ele poderia contar com ela se acordasse à noite. Felizmente, ela pôde cancelar todos os seus compromissos para não ter outras responsabilidades. Ela dizia: “Vamos até o seu quarto brincar”.

Quando ele se distraía com um brinquedo ou uma atividade, ela anunciava casualmente: “Estou indo ao banheiro”. No primeiro dia ele protestou, mas estávamos preparadas para tal reação: Marlene tinha um despertador no bolso. “Mamãe voltará quando o relógio despertar”, ela disse a ele. Dois minutos depois, aliviada em mais de um aspecto, ela voltou e encontrou Adam tenso, porém sorridente.

No começo da segunda semana, enquanto Adam brincava no quarto Marlene podia ausentar-se por 5 minutos, cada vez com uma desculpa

diferente (Eu preciso... cuidar do jantar/dar um telefonema/colocar as roupas na secadora). Também já era hora de tirar o colchão de ar do quarto de Adam, o que foi feito discretamente — Papai o removeu enquanto Adam jantava.

Naquela noite, eles fizeram o ritual habitual da hora de dormir, mas explicaram: “Hoje iremos escovar os dentes, ler um livro e então dizer boa-noite, como sempre fazemos. Eu ficarei sentada no seu quarto por um tempo, quando desligarmos as luzes. Mas quando o despertador tocar, eu sairei do quarto”. Eles ajustaram o despertador para tocar em 3 minutos (uma eternidade para uma criança), para que Adam não despertasse com o alarme.

Não foi surpresa quando ele testou os pais na primeira noite, chorando no momento em que Papai fechou a porta. Papai voltou imediatamente e ajustou o despertador para soar depois de 3 minutos: “Ficarei aqui sentado 304

“Ainda Não Estamos Dormindo o Suficiente”

mais alguns minutos e depois irei para o meu quarto”. Isso aconteceu várias vezes. Depois que Adam percebeu que o choro não estava produzindo o resultado habitual, saiu da cama silenciosamente e foi até a sala. Papai o trouxe pela mão para o quarto, sem dizer uma palavra. Eles repetiram isso por 2

horas na primeira noite. Na segunda, aconteceu apenas uma vez.

Então, Marlene e Jack começaram a usar o despertador para manter Adam no quarto durante o dia. Mas agora ele ficava muito mais à vontade brincando sozinho, porque Marlene o acostumara a isso. Embora quiséssemos eliminar o hábito de ir para o quarto de Mamãe e Papai às 6:00, primeiro tivemos de acostumar Adam a ficar em seu quarto até chegar a hora de sair. No começo, Marlene e Jack transformaram isso em um jogo: “Vamos ver se você consegue ficar no quarto até o despertador tocar”. Quando ele obe-deceu, recebeu uma estrela dourada. Ao juntar

cinco estrelas douradas, nós o levamos para um parque novo, como “recompensa” por ter ficado no quarto.

Finalmente, eles disseram ao filho que ele estava pronto para ganhar um “relógio de mocinho”. Fizeram um ritual, dando a Adam um relógio digital do Mickey. Os pais mostraram que quando o 7 aparecesse de manhã, ele poderia sair da cama. Eles mostraram como o despertador funcionava e explicaram: “Quando ele tocar assim, isso significa que está na hora de acordar e sair do quarto”. Porém, aqui está a parte mais importante dessa estratégia: embora os pais tenham ajustado o despertador de Adam para as 7:00, ajustaram o deles para as 6:30. Na primeira manhã, eles já se encontravam do lado de fora da porta dele quando o alarme tocou, e entraram correndo: “Que ótimo trabalho — você ficou no quarto até o alarme tocar. Sem dúvida, merece uma estrela!” Na manhã seguinte, fizeram a mesma coisa. Por fim, na terceira manhã, esperaram para ver o que Adam faria. É claro que ele não saiu antes do relógio tocar e, quando o fez, eles novamente o elogiaram.

Não foi por mágica que aumentamos a cooperação de Adam. Ele ainda era manipulador e testava os pais em relação a tudo. Agora, pelo menos os pais haviam assumido o comando, em vez de seguir o ritmo do filho. Quando Adam agia como um tirano, eles não entravam em desespero e sim tomavam atitudes para corrigir o comportamento, formulando um plano. Nos próximos meses, embora Adam tentasse adiar a hora de dormir e acordasse ocasionalmente durante a noite, definitivamente estava dormindo (e se comportando) melhor do que quando Marlene me contactou pela primeira vez. Como você verá no próximo capítulo, é sempre uma batalha laboriosa controlar os 305

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas problemas comportamentais quando a criança está supercansada ou com o sono atrasado.

Nicholas, o Eterno Amamentado (e Durante a Noite) Quero contar a história de Nicholas porque reflete um fenômeno cada vez mais comum na

minha prática: crianças de 2 anos (e às vezes mais) que,

“Precisa sugar

até dormir;

*além de ainda serem amamentadas, não conseguem dormir se não mama-
ainda dorme*

*rem. Annie me telefonou quando Nicholas tinha 23 meses. “Ele só dorme
na nossa cama*

enquanto mama, à noite ou para as sonecas”. Perguntei por que ela havia

– e estou

*esperado tanto tempo para corrigir o problema: “Bem, eu e Grant sempre
esperando um*

*dormimos com ele, e por isso realmente não me incomoda amamentá-lo
novo bebê”.*

*durante a noite. Porém, acabo de descobrir que estou grávida de quatro
semanas. Quero desmamá-lo e fazê-lo dormir em sua cama antes do bebê
chegar”.*

*Annie teria um longo caminho pela frente, eu expliquei, e por isso era
melhor começarmos logo. Primeiro, perguntei: **Você tem certeza de que
quer desmamá-lo? Seu marido está disposto a ajudar?** Esses dois fatores
seriam o segredo para o sucesso deste plano. Annie precisava desmamar
Nicholas imediatamente. Durante o dia seria mais fácil, porque ela poderia
distrá-lo com uma atividade ou lanche sempre que ele quisesse mamar.
Durante a noite, Papai tinha um importante papel. Eu sempre recruta os
pais, ou pelo menos alguém que não seja Mamãe, nesses casos. Afinal, não
queremos ser cruéis com a criança. Se você sempre ofereceu o seio e de
repente pára, o bebê não entende por que Mamãe se recusa agora. Porém,
ele não tem essa expectativa com Papai.*

Outro aspecto dessa situação é que, aos 23 meses, não fazia sentido colocar Nick em um berço. Sugeri que eles comprassem uma cama infantil e portãozinho para a porta do quarto. Não havia solução rápida para este problema, eu expliquei. No mínimo, eles precisariam insistir por duas semanas. Eis o plano que elaborei para esta família:

Dias 1 a 3. *Primeiro, precisávamos tirar Nicholas da cama dos pais e fazer a transição de dormir entre eles para dormir perto deles. Annie e Grant compraram uma cama nova para o quarto de Nick. Tiraram o colchão da cama dele e o colocaram próximo da cama do casal, ao lado de Papai. Na primeira noite, Nicholas chorou e tentou subir na cama dos pais, perto de Annie.*

Todas as vezes, Papai interveio e o colocou de volta no colchão, fazendo o

“Ainda Não Estamos Dormindo o Suficiente”

P.D. Ele berrou a plenos pulmões. Nick parecia chocado e indignado, como se dissesse: Ei, eu faço isso há dois anos.

Ninguém dormiu naquela noite. Portanto, na próxima noite eu sugeri que Annie dormisse no quarto de hóspedes. Se Nicholas subisse na cama deles, ela não se encontraria ali. Além disso, como a mãe estava deixando de amamentar o filho abruptamente, precisava cuidar de si mesma — usar o sutiã certo e descansar bem. Se Annie tivesse dito que provavelmente iria

“ajudar” Grant no meio da noite, eu recomendaria que ela dormisse na casa de seus pais ou de uma amiga.

Na segunda noite, Grant agiu como na primeira. Independente da intensidade do choro de Nicholas, ele continuou deitando o filho sempre que ele se levantava (a parte P.D. do P.U./P.D.). Eu o avisei para não deitar-se na cama com Nick — ele poderia no máximo ficar ajoelhado ao seu lado. Papai dizia repetidamente: “Mamãe não está aqui. Posso segurar sua mão, mas você precisa dormir na sua cama”. Grant era realmente muito forte — manteve-se no curso e, depois de dois ou três ataques de

cólera, Nicholas finalmente adormeceu na sua própria cama pela primeira vez na vida. Ele teve menos problemas na terceira noite, mas ainda estávamos longe da solução.

Dias 4 a 6. *No quarto dia, eu sugeri que Annie e Grant dissessem a Nicholas que ele ganharia uma recompensa se dormisse no próprio colchão: eles o deixariam escolher os lençóis e as fronhas de seu próprio quarto. Ele escolheu o seu personagem favorito, Barney, e Mamãe explicou que ela colocaria o colchão no quarto dele, em sua cama nova de mocinho e com os lençóis novos.*

Naquela noite, Annie voltou a dormir em sua cama e Grant colocou um colchão de ar no quarto de Nick, perto da nova cama de mocinho com os lençóis de Barney, e instalou o portãozinho. Não foi como voltar à estaca zero, mas Nicholas estava compreensivelmente agitado na hora de dormir.

Papai precisou dizer repetidamente que permaneceria ali com ele; do contrário-

rio, Nick não ficava na cama. É óbvio que, no começo, ele tentou várias vezes sair da cama. Quando Grant ia deitá-lo, assim que seus pés encostavam no colchão, ele ficava em pé. Eu já avisara Grant para ser firme com Nicholas:

“Cuidado para não transformar o P.D. em uma brincadeira”. Nessa idade, às vezes, se a criança é colocada repetidas vezes no berço após um ataque de cólera, ela pensa: Ah, isso é divertido. Eu fico em pé e Papai me deita. Eu disse a Grant para não olhar nos olhos dele e não dizer nada. “Agora, será suficiente apenas usar o contato físico”, expliquei.

307

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas

Dias 7 a 14. *No sétimo dia, Grant começou a colocar o colchão de ar cada vez mais perto da porta. Eu expliquei: “Você pode demorar mais uma semana para retirar o colchão do quarto. É preciso ser firme, porém*

constante. Quando chegar a hora, não tente enganá-lo, nem sair de fininho do quarto. Diga a ele: ‘Hoje, Papai dormirá no quarto dele’”.

Até agora, Annie não havia participado da intervenção. Nos casos de desmame, sempre é melhor usar o pai, se ele estiver disposto. E assim que Papai começa, ele deve continuar com a rotina da hora de dormir, em vez de recorrer à Mamãe. Afinal, por dois anos Annie amamentara Nicholas até dormir, enquanto o pai dormia. (Quando a mãe é solteira ou o pai não está disposto a se envolver, a mulher precisa pedir a ajuda de alguém, pelo menos nas três primeiras noites, quando o fato de oferecer o seio ainda é um problema; veja o quadro da página 129. Do contrário, é provável que ela desista e volte a amamentar o filho.)

Nicholas estava desmamado no final da primeira semana. Porém, depois de uma quinzena, Papai ainda estava no quarto dele, dormindo no colchão de ar. Annie deliciava-se com sua nova liberdade, mas Grant achava-se exausto por dormir sempre no quarto do filho. Juntos, os pais decidiram que o problema não era dormir com a criança. Afinal, Nicholas não era mais dependente do seio para dormir. “Dormir com ele é bom para nós”, Annie disse, explicando sua decisão. “Deixaremos que Nicholas volte a dormir conosco.

Quando o bebê chegar, eu o colocarei em um Moisés, e então veremos o que fazer”.

Já vi pais que desistem do objetivo original porque não querem ter trabalho, não imaginam que exista uma estratégia que realmente funciona, ou simplesmente porque mudaram de idéia. Talvez todos esses três motivos estivessem presentes neste caso. Quem somos nós para julgar os pais quando tomam uma decisão? Na verdade, eu sempre digo aos meus clientes: “Se isso funciona para você, tudo bem — a família é sua”.

308

CAPÍTULO OITO

DOMINANDO A CRIANÇA

Ensinando as Crianças a Serem Emocionalmente

Bem Ajustadas (F.I.T.)

A Epidemia “Faça-os Felizes”

“Courtney era uma criança Anjo até agora”, insistiu Carol, quando me telefonou pela primeira vez para conversar sobre a filha de 2 anos. “Agora, inexplicavelmente, começou a dar escândalo quando não fazemos o que ela deseja. Se não a pegamos no colo ou não damos o brinquedo que ela quer, ou se outra criança está no balanço e Courtney também quer brincar nele, ela tem um ataque de cólera. Isso é muito incômodo, e eu e Terry não sabemos o que fazer. Ela recebe de nós muito amor, atenção e tudo o que uma criança de 2 anos poderia desejar”.

Nunca acredito quando os pais insistem em que o comportamento da criança “veio do nada”. A menos que haja alguma catástrofe na família ou um evento traumático, as respostas emocionais da criança geralmente não aparecem sem um aviso. Provavelmente, os escândalos começam como surtos emocionais; a criança cresce, e ninguém ensina que esse comportamento é inaceitável. Assim, os episódios tornam-se mais frequentes e transformam-se em escândalos exagerados.

“O que você faz quando ela começa a ter um ataque de cólera?”, eu perguntei, esperando entender um pouco como Carol e Terry lidavam com os sentimentos de Courtney. Todas as crianças têm emoções; o importante é como os pais reagem a elas. “Você já disse não para ela, ou tentou interromper esse tipo de comportamento no passado?”

309

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas

“Não”, Carol disse, “Nunca precisamos brigar com ela. Fazemos de tudo para entretê-la e diverti-la e ensinar as coisas a ela. Nunca quisemos que ela se sentisse ignorada ou abandonada. Sempre nos esforçamos muito

para evitar que ela chore. Portanto, sempre lhe demos o que ela queria. Isso funcionou — ela é uma criança realmente feliz”.

Depois de alguns dias, eu conheci esses pais — muito simpáticos, ambos de quase 40 anos — em sua casa modesta. Carol, designer gráfica, ficou em casa no primeiro ano de Courtney e agora trabalha 2 dias e meio por semana; Terry possui uma loja de ferramentas, e geralmente está em casa em um horário razoável. Eles tentam jantar juntos durante a semana. Quando fala-vam sobre Courtney — uma criança muito aguardada e que foi concebida depois de anos de tentativas —, seus pais não deixavam dúvidas de que ado-ravam a filha e faziam de tudo para organizar a vida deles segundo a da menina.

Courtney, uma ruivinha de cabelos cacheados, linda e bem articulada como poucas garotas de sua idade, era feliz e muito charmosa. Enquanto ela me levava para me mostrar o seu quarto, eu me perguntava se aquela era a menininha difícil que a mãe descrevera. No quarto, percebi que Carol e Terry realmente haviam dado tudo o que a filha pedira — Courtney tinha mais brinquedos no seu quarto do que o depósito da B-Mart! Nas prateleiras, havia todo tipo de geringonça educativa ou recreativa do mercado. Na parede, uma estante cheia de livros com figuras; na outra, a TV e o DVD/VCR

de Courtney. Sua coleção de filmes causaria inveja ao mais fanático cinéfilo, principalmente se ele gostasse de desenhos!

Fiquei alguns minutos sozinha com Courtney; logo Carol veio e disse:

“Agora levarei Tracy até a sala de estar, querida, para que eu e papai possamos conversar com ela”. Courtney nem piscou. “Não! Eu quero brincar com a Tracy”. Eu disse que voltaria em alguns minutos, mas ela não aceitava: jogou-se no chão e começou a chutar. Carol tentou conversar com ela gentilmente e pegá-la no colo, mas Courtney parecia um animalzinho selvagem. Propositalmente eu fiquei de fora, porque é importante ver como Mamãe e Papai, que vieram correndo ao quarto, reagem à explosão da filha.

Obviamente, Carol estava muito constrangida e, como diversos pais, buscou uma solução rápida. “O que é isso, Courtney? Tracy não vai embora. E se você vier para a sala conosco, ganhará um biscoito enquanto tomamos o nosso chá”.

310

Dominando a Criança

Carol e Terry são como diversos pais que eu conheci com o passar dos anos. Embora a filha tenha de tudo, eles esqueceram de lhe dar uma coisa muito importante: limites. Para piorar as coisas, sempre ofereciam algo como resposta às emoções dela. Eles se sentiam culpados quando Courtney ficava triste ou brava, e por isso ofereciam brinquedos para distraí-la. Além disso, cediam sempre que Courtney fazia um mínimo de manha, reforçando a cada vez a crescente capacidade dessa criança para manipulá-los.

Carol e Terry são vítimas do que eu comecei a chamar de “Epidemia faça-os felizes”. Os pais mais velhos e os que trabalham fora são particularmente suscetíveis, mas este é um fenômeno que transcende idade, status econômico, localização geográfica e cultura. Nas minhas viagens pelos Estados Unidos e no restante do mundo, a grande maioria dos pais modernos tem problema em disciplinar os filhos porque parece pensar que seu trabalho é fazê-los felizes. Porém, ninguém é feliz o tempo todo — a vida simplesmente não é assim. Os pais precisam ajudar a criança a identificar toda a gama de emoções humanas que ela sente, e a lidar com essas emoções. Do contrário, eles privam a criança do direito de aprender a se acalmar sozinha e de participar do mundo. Ela precisa ser capaz de ouvir orientações, relacionar-se com outras pessoas e fazer transições de uma atividade para outra — todas essas capacidades são de ajuste emocional.

Portanto, precisamos nos preocupar menos com fazer as crianças felizes, e nos dedicar mais a treiná-las a serem “emocionalmente bem ajustadas”. A idéia não é protegê-las contra seus sentimentos, mas oferecer ferramentas

para que elas possam lidar com as situações do cotidiano, o tédio, as decep-

ções e os desafios enquanto a vida vai passando. Para isso precisamos estabelecer limites, ajudá-las a entender seus próprios sentimentos e mostrar como controlar o humor. Quando você assume essa responsabilidade, o seu filho sabe que deve levar a sério o que você diz.

O ajuste emocional reforça a ligação entre a mãe e a criança, porque enche o reservatório de confiança que começa a se desenvolver desde o dia em que o bebê chega ao mundo. Essa base é fundamental para as crianças em crescimento — afinal, elas devem saber que podem contar com você quando estão com medo, com raiva ou excessivamente animadas, e que podem lhe contar o que sentem sem que você tenha uma reação exagerada.

Este capítulo a ajudará a examinar os ingredientes do condicionamento emocional: por que é importante administrar as emoções descontroladas
311

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas (como os ataques de Courtney) e o que fazer quando a criança perde o controle. Analisaremos a importância de ser uma mãe ou pai objetivo — que sabe enxergar a criança da maneira que ela é, e que sabe ver seu comportamento com clareza; e, tão importante quanto isso, que consegue manter suas pró-

prias emoções fora da situação, para agir em relação aos sentimentos do filho, em vez de negá-los.

Emoções Descontroladas: os Fatores de Risco

Embora o ajuste emocional da criança mude entre 1 e 3 anos de idade, um tema importante continua ao longo de várias fases do desenvolvimento: a necessidade de orientação e limites dos pais. Você precisa ensinar a criança a distinguir as ações boas das más, e as certas das erradas, e mostrar-lhe como entender e controlar suas emoções. Do contrário, ela não saberá o que fazer quando tiver sentimentos muito fortes. Nesse caso,

particularmente quando enfrenta um limite ou restrição, ela se torna frustrada e sofre o que eu chamo de “emoções descontroladas”.

Quando isso acontece com o seu filho, ele não sabe o que se passa e não tem o poder de interromper o ciclo crescente de sentimentos. Não é surpresa que as crianças propensas às emoções descontroladas tornem-se socialmente isoladas. Todas nós sabemos de qual tipo de criança estou falando (“Antes eu convidava Bobby para os encontros para brincadeiras, mas ele é tão agressivo que resolvi não convidá-lo mais”). Isso não é culpa do pobre Bobby: ninguém lhe ensinou como controlar seus sentimentos ou lidar com eles, quando saem do controle. Obviamente, ele deve ser uma criança Enérgica, propensa a grandes ataques emocionais, mas o temperamento não precisa ser um atestado de destino. As emoções descontroladas também podem levar à agressividade crônica; nesse caso, emoções e frustrações descontroladas são descontadas nos outros.

Como resume a tabela da página 313, quatro elementos colocam a crian-

ça em risco de descontrole emocional: o temperamento, os fatores ambientais, os problemas no desenvolvimento e, talvez o mais importante, o seu comportamento. É óbvio que esses quatro fatores de risco são interligados, mas às vezes um deles predomina. Nas seções depois da tabela, eu analiso resumidamente cada elemento.

312

Dominando a Criança

Emoções Descontroladas: os Fatores de Risco

Temperamento da

Criança e Estilo

Problemas no

Comportamento

Emocional/Social

Fatores Ambientais

Desenvolvimento

dos Pais

É mais provável que as

É mais provável que a

É mais provável que a

É mais provável que a

crianças tenham emo-

criança tenha emo-

criança tenha emo-

criança tenha emo-

ções descontroladas

ções descontroladas

ções descontroladas

ções descontroladas

quando são mais pro-

se...

se estiver passando

quando os pais...

pensas a vulnerabili-

por...

dades no...

- *Temperamento*

- *Dispositivos adequa-*

- *Ansiedade da sepa-*

- *São subjetivos e não*

(Irritável, Enérgico,

dos de segurança

ração

objetivos (veja o qua—

Sensível)

infantil não foram

- *Um período em que*

dro da página 323)

- *Estilo emocional/*

instalados na casa

não tem uma lingua-

- *Não impedem o com—*

social (alegre porém

- *Elas não têm um
gem expressiva
portamento indese—
reservado, apresenta
local para desabafar*
- *Os dois anos
jável cortando o mal
reações exageradas,
suas emoções*
- *O nascimento dos
pela raiz
é ultra-sensível)**
- *Houve mudanças ou
dentes*
- *Não são constantes
caos na família*
- *Têm padrões diferentes e brigam
entre si*
- *Não preparam a
criança para os eventos iminentes que*

possam ser estressantes

** Os tipos de temperamento são descritos nas páginas 55-59, e os “estilos emocionais/sociais” a seguir, nas páginas 313-315.*

Estilos Emocionais/Sociais da Criança

Certos temperamentos tornam a criança mais propensa a ataques de cólera — os Irritáveis, Enérgicos e Sensíveis precisam de atenção extra no que se refere à prontidão emocional. Por exemplo, Geoff (que você encontra-313

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas rá novamente nas páginas 319-320) era uma criança Sensível que sempre precisou de tempo extra para se adaptar às novas situações. Quando a mãe o apressava ou o forçava a interagir com outras crianças antes que ele estivesse pronto, ele chorava inconsolavelmente. Além do temperamento, que literalmente vemos desde o nascimento, a criança também desenvolve certos estilos emocionais/sociais nos relacionamentos:

O feliz aventureiro brinca alegremente quando está em um grupo. Você repreende o mau comportamento dela, e ela aprende com facilidade. Ela compartilha suas posses com boa disposição e até oferece os brinquedos para as outras crianças. Em casa, ela é do tipo que geralmente faz o que você pede

— por exemplo, guarda os brinquedos sem fazer manha. Esta criança freqüentemente é a líder de seu grupo, mas não pede para ser encarregada. As outras crianças gravitam naturalmente ao seu redor. Você não precisa fazer nada para melhorar sua vida social, pois ela se dá muito bem com os grupos e se adapta facilmente à maioria das situações. Não é surpresa que a maioria dos “aventureiros” seja do tipo Anjo ou Livro-texto, mas algumas crianças Enérgicas, cujos pais canalizaram seu alto nível de energia para atividades e interesses apropriados, também se encaixam nessa descrição.

A criança alegre, porém reservada, sempre brinca sozinha. Em casa, ele é plácido e em geral não chora desnecessariamente, a menos que se

machuque ou esteja cansado. Costuma observar atentamente as interações entre as outras crianças. Se ele tem um brinquedo e uma outra criança o deseja (e ela é mais agressiva), em geral ele desiste imediatamente, porque viu como essa outra criança age e tem medo dela. Ele não é tão temeroso quanto uma crian-

ça ultra-sensível, mas você precisa observar em que tipo de situação o coloca.

É bom reuni-lo a outras crianças em novas situações, mas fique por perto e observe. Não se preocupe por ele ser solitário. Veja isso como um sinal de que ele é confiante o suficiente para brincar sozinho. Você pode tentar ampliar a vida social dele organizando encontros para brincadeiras com outras crianças alegres e reservadas, ou até mesmo um “aventureiro” feliz com o qual ele se dê bem. Muitos Irritáveis podem estar nesta categoria, bem como os tipos Anjo e Livro-texto.

A criança ultra-sensível corresponde exatamente a esse rótulo. O mínimo de estímulo o perturba emocionalmente. Esta é uma criança que foi excessivamente carregada no colo quando bebê. Ele gosta de ficar perto dos pais nas novas situações. Em um grupo, provavelmente ficará no colo da Mamãe, 314

Dominando a Criança

observando as outras crianças sem interagir com elas. Ele chora com facilidade. Se outra criança chega muito perto e pega um brinquedo, ou se Mamãe dá atenção a outra criança, ele tem um ataque. Faz muita manha ou, como dizemos em Yorkshire, parece com raiva do mundo. Algumas crianças ultra-sensíveis estão sempre nervosas, porque se frustram com muita facilidade. É

importante que os pais permitam que essa criança faça as coisas ao seu tempo, e que tomem cuidado ao introduzir novas situações. Muitas crianças Sensíveis estão nessa categoria, bem como algumas crianças Irritáveis.

Uma criança de reações fortes, com energia de sobra. Isso pode torná-la segura de si, e até mesmo agressiva e impulsiva. A maioria das crianças pensa que tudo gira ao seu redor; mas este tipo é ainda mais determinado. Ela é muito forte, competente e física. Percebe rapidamente que pode dar um tapa, morder ou chutar ou, seja qual for o método, usar a força para conseguir o que quer. Se você tentar forçá-la a dividir algo, ela fará um escândalo. As outras crianças freqüentemente a vêem como a “valentona” do grupo. Essa criança precisa de muita atividade para canalizar sua energia. É importante que os pais saibam os fatores que a deixam descontrolada; eles precisam conhecer os sinais de que ela está perdendo o controle, e agir antes que o escândalo comece. As crianças com reações fortes se dão muito bem com modificações no comportamento — muitos privilégios e recompensas quando eles mostram uma reação correta. Geralmente, as crianças Enérgicas enquadram-se nesta categoria; e às vezes os tipos Irritáveis estão nela.

Embora o temperamento seja bastante consistente, os estilos emocionais/sociais evoluem à medida que a criança cresce. Uma criança alegre porém reservada pode um dia “sair da concha”. Uma criança de reações fortes pode se refrear quando entra na pré-escola. Porém, em geral essas mudanças ocorrem com a orientação dos pais. É por isso que a “Qualidade do ajuste” entre os pais e a criança (veja as páginas 70-73) continua sendo importante. A natureza da mãe pode colidir com a personalidade da criança ou complementá-la.

Enquanto nossos filhos crescem, nós os conhecemos e observamos suas interações em uma variedade cada vez mais ampla de situações. Porém, é importante olhar também no espelho — saber quais são as nossas vulnerabilidades e perceber quais pontos fracos a criança pode usar contra nós. Se amadurecermos, poderemos nos adaptar para agir no melhor interesse da criança, o que é a essência da paternidade objetiva, como eu explico nas páginas 324-330.

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas Fatores Ambientais

Uma vez que a faixa de 1 a 3 anos coincide com uma explosão de entendimento e autoconsciência, as crianças são particularmente sensíveis às mudanças em seu ambiente. Embora os adultos não achem que a criança de 2 anos entende o que acontece durante um divórcio, ou se há uma morte na família, elas são como esponjas emocionais. Elas captam os sentimentos dos pais e sabem quando as coisas estão diferentes na casa. Se você se muda para uma nova casa, ganha um novo bebê, muda sua rotina diária (por exemplo, voltando ao trabalho), se um dos pais fica uma semana de cama com gripe —

esses e outros desvios da norma afetam as emoções da criança.

Da mesma forma, se a criança inicia um novo grupo de brincadeiras e conhece um novo amiguinho (principalmente se ele for briguento), prepare-se para algumas repercussões — mais choro, mais agressão, mais apego. Assim como entre adultos, já existe química entre crianças de apenas 9 meses. Se você reúne certos tipos de crianças, um deles provavelmente terá emoções descontroladas. Então, se o seu filho sempre se envolve em brigas, seja como agressor ou vítima, não adianta continuar participando da brincadeira (alguém sempre acabará chorando). Respeite o que a criança aprecia ou detesta nas pessoas. Isso também se aplica aos membros da família. Ele pode não gostar do Vovô ou daquela tia velha — eles devem passar tempo juntos, mas não force a criança.

A vida nos oferece surpresas o tempo todo. Não sugiro manter as crianças em bolhas de plástico: você precisa apenas conhecer e observar os sinais de que a criança pode precisar de um pouco mais de orientação ou proteção, devido ao que acontece ao seu redor.

Além disso, as crianças precisam de um lugar seguro para aliviar suas emoções. Se a sua casa não tem dispositivos adequados de proteção infantil, e se você persegue a criança pela casa constantemente e diz “não pode” para isso e “não toque” para aquilo, eu garanto que ela logo ficará

frustrada e será propensa a ataques de cólera. Deixe alguns itens inquebráveis ou objetos de menor valor disponíveis e ensine à criança que certas coisas ela só pode tocar com a ajuda dos pais. Além disso, se a criança não brinca mais com os velhos brinquedos é importante atualizar seu ambiente, tornando-o mais estimulante e desafiador. Doe os brinquedos de bebê, jogue jogos mais difíceis com a criança e crie espaços internos onde ela possa explorar e experimentar; use 316

Dominando a Criança

também os externos, para que ela possa se aventurar com segurança sem que você fique apreensiva. Principalmente quando está muito frio no inverno, as crianças e adultos pegam gripe com mais facilidade se não se enchem de aga-salhos e saem para o ar fresco para chutar bola, correr no campo e brincar com a neve.

Problemas de Desenvolvimento

Certos períodos são marcados por mais agitação emocional (praticamente todos os anos da infância). É óbvio que você não pode e não quer interromper o desenvolvimento do seu filho. Porém, pode ficar atenta às épocas em que é mais provável que ele tenha dificuldades em entender seus sentimentos.

Ansiedade de separação. *Como eu já disse, a ansiedade de separação come-*

ça geralmente perto dos 7 meses; às vezes, é possível que dure até os 18

meses. Em algumas crianças, ela é quase imperceptível; em outras, os pais precisam esforçar-se para conquistar a confiança (veja as páginas 73-76). Se você costuma forçar seu filho a sair do seu colo quando ele não está pronto para entrar no grupo, não fique surpresa quando ele tornar-se histérico. Dê tempo ao tempo. Respeite as emoções dele e estruture situações com grupos pequenos e outras crianças gentis, em vez de juntá-lo a uma criança de rea-

ções fortes.

Vocabulário limitado. Se a criança atravessa um período (a maioria delas passa) em que sabe o que quer mas não conhece as palavras para pedir, isso pode ser frustrante para ela e para você. Digamos que ela aponte para o armá-

rio e choramingue. Pegue-a no colo e diga: “Mostre o que você quer. Ah, é uma uva passa... Você consegue dizer passa?” Talvez ela não consiga, mas assim aprenderá a desenvolver a linguagem — e este é o primeiro passo.

Impulsos de crescimento e ganhos de mobilidade. Como você já viu no primeiro capítulo sobre a alimentação e o sono, o impulso de crescimento e o crescimento físico (como aprender a engatinhar ou andar) podem comprometer o sono da criança. Por sua vez, a criança que dorme menos que o necessário pode tornar-se mais sensível, agressiva ou descontrolada no dia seguinte. Quando você sabe que o seu filho teve um sono agitado na noite anterior, mantenha-o tranquilo no dia seguinte. Não introduza novos desafios se a criança não estiver em seus melhores momentos.

317

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas

O nascimento dos dentes. O nascimento dos dentes também torna a criança mais vulnerável, o que pode levar a emoções descontroladas (veja o quadro da página 163 para saber dicas sobre o nascimento dos dentes). Isso se aplica principalmente se os pais começam a sentir dó da criança e se esquecem de estabelecer limites para o seu comportamento, desculpando tudo e dizendo: “Ah, isso é por causa dos dentes”.

Os 2 anos. Este é um caso em que os pais podem dizer, com toda razão:

“Isso veio do nada”. É como se a criança mudasse da noite para o dia. Em um minuto ela é doce e obediente, e no próximo é negativa e exigente. Pode haver oscilações repentinas do humor; ela está brincando, feliz da vida, e

quando você pisca... ela começa a berrar. Os 2 anos não precisam ser “terrí-

veis”, principalmente se você começar desde cedo a estimular o desenvolvimento emocional da criança. Durante essa fase difícil do desenvolvimento, é preciso ser mais vigilante que nunca para proteger a criança das emoções descontroladas, esforçar-se ainda mais para manter-se firme e ensinar à criança o que ela pode ou não fazer.

O Comportamento dos Pais

Todos os elementos anteriores podem colocar a criança em risco de sucumbir a emoções descontroladas; porém, se eu precisasse classificar por importância cada um desses fatores, o “comportamento dos pais” estaria no topo da minha lista. É lógico que os pais não causam o mau comportamento, e sim podem orquestrar o desenvolvimento da criança. No entanto, a forma pela qual respondem a uma fase em particular ou a um ato de desafio, agressão ou ataque de cólera ajudará a controlar esse tipo de comportamento no futuro, ou a perpetuá-lo.

Paternidade objetiva e subjetiva. *No quadro da página 323, eu resumo a diferença entre os pais objetivos, que são motivados pelas necessidades da criança, e os pais subjetivos, motivados pelas próprias emoções e que não conseguem enxergar de modo imparcial a criança ou seu comportamento.*

Com isso, é mais difícil que eles reajam da maneira apropriada. Na verdade, quando se omitem ou erram, os pais subjetivos perpetuam o problema inadvertidamente. Está certo, ninguém quer que seu filho bata nas outras crian-

ças, minta ou jogue seu carrinho na testa do amiguinho. Porém, quando os pais não intervêm, na verdade estão condicionando esse comportamento.

318

Dominando a Criança

Duplo padrão. Não se deve ter um conjunto de regras em casa e outro para o mundo externo. Porém, na primeira vez em que a criança faz algo errado ou indesejável — joga a comida, age de maneira agressiva, faz um escândalo —, os pais riem. Eles acham engraçadinho, ou pensam “Ah, parece um adulto”; ou acreditam que se trate de uma maneira de se expressar. O

que eles não percebem é que isso é um reforço positivo. Então, quando estão fora de casa e a criança faz a mesma coisa, ficam constrangidos. Porém, se você deixa que ele jogue comida quando está em casa, como espera que ele não o faça em um restaurante? A criança não entende por que Mamãe e Papai riram na primeira vez e não na segunda, e portanto repete o ato, como se dissesse: “Vocês não vão rir, pessoal? Naquela vez, vocês riram”.

Quando os pais discordam — outra forma de duplo padrão —, isso também coloca a criança em risco de emoções descontroladas. Pode ser que um dos pais seja extremamente brando e ache engraçado, legal ou “macho” tudo o que a criança faz, enquanto o outro tenta desesperadamente ensinar boas maneiras. Por exemplo, Mamãe está preocupada porque o pequeno Charlie começou a bater nas outras crianças quando está no parque. Ela chega em casa e conta tudo para Papai, mas ele nem se importa: “Ah, ele está se defendendo, Grace. Você não quer que ele seja um fracote, quer?”. Ou então eles podem discutir na frente da criança, o que nunca é uma boa idéia. Obviamente, a criança se comporta de forma diferente com cada adulto, e isso é natural.

Porém, se na casa existe a regra “ninguém come na sala de estar”, não é uma boa idéia Papai se espalhar no sofá comendo batatinhas com o filho no momento em que Mamãe sai de casa, principalmente se ele diz ao menino “Mamãe ficaria louca da vida conosco, mas não vamos contar a ela que comemos aqui”.

Despreparo emocional. Sem saber, os pais podem levar a criança a ter emoções descontroladas quando não reservam tempo para se preparar para circunstâncias estressantes. Aos olhos da criança — é assim que você

deve examinar cada evento iminente —, situações estressantes incluem qualquer coisa, desde o teatrinho infantil até uma visita ao pediatra ou uma festa de aniversário. Por exemplo, tenho uma amiga que ofereceu sua casa para a segunda festa de aniversário do neto. Por acaso, eu estava presente na manhã do dia da festa-surpresa e observei a família montando um castelo no jardim e pendurando umas quinhentas bexigas de ar na casa. Para um adulto, aquilo era mágico e bonito; porém, o pequeno Geoff, que não sabia dos planos dos pais, ficou apavorado quando foi levado para o jardim no final da tarde.

319

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas Havia até um pirata fantasiado e diversas crianças — algumas da idade dele e outras mais velhas —, e cerca de trinta adultos. Geoff estava inconsolável, coitadinho. No dia seguinte, Vovó me disse: “Eu não sei se as crianças já podem ser ingratas nessa idade, mas ele passou toda a festa no quarto comigo”. Ingrato?? Geoff tem 2 anos de idade, e ninguém o preparou nem disse a ele que haveria uma festa de aniversário. O que eles esperavam? O menininho entrou em choque. Eu disse a ela: “Falando honestamente: para quem era a festa?” Ela me olhou aturdida: “Entendo o que você quer dizer – de fato, a festa foi mais para os adultos e as crianças mais velhas” (veja também

“Exterminadores da confiança” na página 77).

Radiografia da Mãe Subjetiva

Fico realmente desconcertada quando os pais me dizem “Johnny se recusa a...” ou “Johnny não escuta...”, como se não tivessem nada a ver com as ações do filho. Como eu já disse no começo deste capítulo, atualmente muitos pais morrem de medo de fazer o filho infeliz, e por isso deixam até que ele se sente no banco do motorista. Acham que se estabelecerem limites, o filho não os amará, e também não sabem como cortar o mal pela raiz. E

quando finalmente tentam lidar com o problema, sentem-se divididos ou não são constantes. Para piorar as coisas, uma vez que eles esperaram tanto tempo para interferir, é ainda mais difícil interromper o ciclo do mau comportamento. Quando os pais perdem a calma, tudo está fora de controle.

Quem não é emocionalmente ajustado não consegue ensinar o ajuste emocional. Na minha opinião, a essência do ajuste emocional dos adultos é a objetividade, a capacidade de avaliar a situação friamente, sem deixar as emo-

ções interferirem nas reações. No meu trabalho, não encontro muitos pais objetivos. Na verdade, a maior parte das mães e pais que me consultam sobre problemas de comportamento são subjetivos. Inconscientemente, eles atuam em seus próprios sentimentos em vez de se concentrar no que é melhor para a criança. Isso não quer dizer que os pais objetivos refreiem seus sentimentos. Muito pelo contrário: eles lidam com as próprias emoções, mas não são levados pelos sentimentos como os pais subjetivos.

Por exemplo: digamos que Hector, de 18 meses, faz um escândalo em uma loja de sapatos, porque vê uma imensa tigela cheia de pirulitos no balcão e quer um agora. A mãe subjetiva imediatamente começa a pensar Ah, não,

Dominando a Criança

espero que ele não tenha um ataque de cólera. Primeiro, ela tenta barganhar com Hector (“Você ganhará um dos nossos pirulitos especiais sem açúcar quando chegarmos em casa”). Possivelmente há um histórico longo e doloroso de barganhas como essa; portanto, sua própria raiva e uma boa dose de culpa (“Talvez eu o tenha levado a ser desse jeito”) aumentam a cada demanda de Hector.

Quando ele começa a fazer manha e chorar, ela fica ainda mais nervosa e leva esse comportamento para o lado pessoal (“Não acredito que ele esteja fazendo isto comigo de novo”). Constrangida por brigar com o filho em

público, ela cede quando ele se joga no chão e começa a dar socos nos pés dela.

Quando os pais são subjetivos, eles reagem às suas próprias emoções, em vez de se desligar da situação e reagir ao que está acontecendo com a crian-

ça. É por isso que os pais subjetivos tendem a ver tudo o que a criança faz como um reflexo deles mesmos. É possível que tenham dificuldades em aceitar o temperamento da criança (“Geralmente, ele é um anjo”) e tentem convencê-lo (“Vamos lá, Hector, você não quer esse pirulito, estragará seu apetite”). Essa mãe tem medo de dizer o que realmente gostaria, que é: “Não, você não pode pegar um pirulito”.

Frases de Desculpa

Os pais subjetivos geralmente inventam desculpas para a criança ou racionalizam o mau comportamento. Eles falam sobre a criança em vez de lidar com o problema real, o que é inútil para promover o ajuste emocional. Ainda pior, isso adia o inevitável: os problemas enfrentados no mundo real. As frases de desculpa surgem quando os pais recebem visitas ou saem com a criança:

“Quando está com fome, ele fica assim”.

“Hoje, ela está diferente”.

Você sabe que ele foi prematuro e... (seguido por uma desculpa).

“Isso é de família”.

“Os dentes estão nascendo”.

“Ele é um menino lindo e eu o amo muito, mas...” (eles precisam provar que ele é uma criança maravilhosa, mas que realmente não aceitam essa personalidade dele e querem que ele se transforme, num passe de mágica, no filho de seus sonhos).

“Ela é um anjinho na maior parte do tempo”.

“O pai trabalha muito e eu fico sozinha com ele, então não quero sempre negar as coisas que ele pede”.

“Ele está cansado, pois não tem dormido bem à noite”.

“Ele não está se sentindo bem”.

“Eu não estou preocupada; com o tempo, isso passará”.

321

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas Uma vez que os pais subjetivos se identificam tanto com o filho, os sentimentos do filho também podem ser os deles. Frequentemente, eles têm dificuldades em lidar com as emoções da criança, sobretudo a raiva e a tristeza.

A causa é que a mãe não consegue lidar com sentimentos negativos fortes, ou a criança a faz lembrar de si mesma. Não é surpresa que os pais subjetivos não tenham limites; eles agem mais como um amiguinho do que como pais. Em nome de estimular a auto-estima da criança, eles pensam, racionalizam e adulam, mas raramente dizem “Eu sou a mãe dele e isso é inaceitável”.

Eu suspeito de paternidade subjetiva quando a mãe me diz: “Ele é ótimo com o pai (ou a avó), mas não comigo”. Pode ser que as expectativas dela sejam muito altas — e reflitam os desejos dela mais do que as capacidades do filho. Ela precisa se perguntar se está sendo realista. As crianças não são

“adultos pequenos”; são necessários muitos anos antes que elas consigam controlar seus impulsos. Ou então, Papai é realmente melhor para fazer o filho se comportar, porque diz o que está certo ou errado e corrige o filho quando ele atravessa os limites. Portanto, Mamãe precisa se perguntar: “O que o meu marido (ou a minha mãe) faz que eu não faço?”

Os filhos de pais subjetivos se tornam profissionais em manipulação e chantagem emocional. Todas as crianças, principalmente as menores, testam os limites dos pais e percebem quando eles são inconstantes e não têm limites. Não quero dizer que essas crianças sejam ruins; estão apenas fazendo o que os pais ensinaram (inadvertidamente): brigar, discutir, insistir no que querem e, quando isso não funciona, fazer um enorme escândalo. Portanto, mesmo em algo tão simples como o momento de guardar os brinquedos, os pais subjetivos se envolvem em uma batalha. A criança grita “Não!”, e a mãe tenta novamente. “Vamos lá, querido, eu o ajudo”. Ela guarda um brinquedo na prateleira; o filho nem se move. “Venha, querido, não quero guardar tudo sozinha”. Nem assim ele ajuda: Mamãe olha para o relógio e percebe que já está quase na hora de fazer o jantar, e que Papai logo chegará em casa.

Silenciosamente, ela guarda o restante dos brinquedos, pois é mais rápido e mais fácil fazer sozinha — pelo menos, é o que ela pensa. Porém, na realidade ela acaba de ensinar à criança que (a) a mãe não faz o que diz e (b) mesmo que ela faça, basta ele dizer “Não” e fazer manha que não precisa dar ouvidos a ela.

Não é surpresa que os pais subjetivos estão sempre confusos e constrangidos, e se sentem culpados quando a criança está fora de controle. Eles osci-322

Dominando a Criança

lam entre a raiva e os elogios desmerecidos e exagerados. Pode ser que seus pais fossem muito rigorosos, ou que eles sintam a pressão social dos amigos para ter um “bom filho”, ou, ainda, que tenham medo de que o filho seja infeliz ou não se sinta amado. E quando a criança se comporta mal de alguma maneira, como todas as crianças pequenas fazem, em vez de analisar as evidências com objetividade e observar que um padrão negativo está se desenvolvendo, eles tendem a ignorar ou racionalizar o comportamento da criança (veja o quadro da página 321, “Frases de desculpa”). Primeiro, a mãe subjetiva inventa desculpas, tenta racionalizar ou acalmar os ânimos; e assim que o comportamento piora, ela vai ao

extremo oposto e perde o controle. Ela diz para si mesma que perdeu a calma porque o filho a provocou demais. Mas, na realidade, ela vem construindo um depósito de ressentimentos, e toda a emo-

ção guardada saiu como a lava de um vulcão.

O argumento fundamental é que os pais subjetivos praticam uma forma particularmente insidiosa de paternidade accidental. Quando uma mãe subjetiva cede constantemente às demandas do filho, ele se sente temporariamente poderoso. Além disso, ela perpetua o mau comportamento e, ao mesmo tempo
Comparação Rápida entre Paternidade Subjetiva e Objetiva Os pais subjetivos...

Os pais objetivos...

... identificam-se com as emoções da criança.

... enxergam a criança como outra pessoa,

... reagem de dentro para fora — suas emoções não como parte deles.

emoções interferem.

... baseiam suas reações na situação.

... sentem-se culpados, pois o que a criança

... coletam evidências, analisando dicas que

faz se reflete neles.

ajudem a explicar o comportamento (veja

... inventam desculpas e racionalizam o comportamento com as páginas 326-330).

comportamento da criança.

... ensinam novas capacidades emocionais

... não investigam o que aconteceu.

(solução de problemas, causa e efeito,

... ensinam inadvertidamente que o mau negociação, expressão dos sentimentos).

comportamento é aceitável.

... fazem a criança enfrentar as conseqüên-

... elogiam a criança exageradamente, ou cias.

quando ela não merece.

... elogiam de maneira adequada — isto é,

para reforçar um trabalho bem feito e

boas capacidades sociais, como bondade,

compartilhamento e cooperação.

323

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas tempo, por deixar que a criança a controle, perde a auto-estima e o respeito.

Ficamos nervosos não apenas com o filho, mas com todas as pessoas que nos cercam. É uma situação que não traz vantagens para ninguém.

Tornando-se uma Mãe Objetiva

Se você se identifica com a descrição da mãe subjetiva, tome coragem! Se está decidida a mudar seu comportamento, não é difícil aprender a ser uma

mãe objetiva. Depois de adquirir o hábito da objetividade, irá se sentir cada vez mais confiante. Ainda melhor: seu filho captará sua confiança e se sentirá mais seguro em saber que você está ali para ajudá-lo quando ele precisar.

Para ser uma mãe objetiva, você também precisa ser P.C.: aceitar o temperamento do seu filho e ter consciência do que está acontecendo nessa fase do desenvolvimento dele. Uma mãe objetiva conhece os pontos fortes e fracos de crianças; portanto, é capaz de se preparar antecipadamente para as situa-

ções. Muitas vezes, ela consegue identificar o problema antes que ele comece.

Também é paciente o bastante para ajudar a criança a superar as dificuldades

— pois sabe que aprender leva tempo. Por exemplo: em minha página na internet, a mãe de uma criança de 16 meses estava preocupada porque seu filho era muito possessivo e começara a empurrar e agarrar outras crianças do grupo de brincadeiras. Uma outra mãe objetiva — que se denominou “mamãe de Isaiah” — respondeu à mensagem dela, ensinando a seguinte estratégia: Sinto que preciso ficar ao lado do meu filho de 16/17 meses quando ele está brincando com outras crianças... por enquanto! Ele ainda está aprendendo a compartilhar e brincar com os outros, e eu preciso ensiná-lo.

Portanto, sento-me ao lado dele e lhe mostro o que fazer. Se ele começa a ficar agressivo, seguro a mão dele e o ajudo a tocar suavemente, explicando que ele precisa ser gentil com os amigos. Se ele tenta roubar um brinquedo, seguro a mão dele e explico: “Não, o Billy está usando esse brinquedo agora. Você está com um caminhão, e Billy com a bola.

Se quiser a bola, você terá de esperar”. Ele detesta esperar e tenta novamente, mas eu faço exatamente a mesma coisa — seguro a mão dele e explico. Se ele tentar uma terceira vez, eu o pego no colo e nos afasta-mos

do local. Eu não faço isso como punição ou castigo, apenas para distraí-lo e garantir que o comportamento indesejável seja eliminado.

324

Dominando a Criança

Grande parte da tarefa é prevenir e ensinar o comportamento adequado nesta idade. As crianças precisam passar por isso, e nós devemos ensinar o que elas devem fazer. Isso dura mais ou menos um ano!!! É

necessário muito tempo e paciência, lembrando sempre à criança o que ela deve fazer. Eles ainda não conseguem controlar seus impulsos; mas se você ajudá-lo agora, facilitará a convivência mais tarde.

Os pais objetivos como esta mãe entendem que a sua responsabilidade é ensinar o bom comportamento. Ele não surge sozinho. É óbvio que por natureza algumas crianças são mais fáceis que outras, mais relaxadas em grupo, mais capazes de lidar com o estímulo de brincar com outras crianças. Porém, apesar dessas diferenças, os pais são os primeiros professores. Pais objetivos não negociam com a criança nem esperam que ela “ouça a razão”, como uma pessoa subjetiva faria. Não é possível racionalizar com uma criança, principalmente quando ela está à beira de um escândalo ou, pior, no meio dele.

Você precisa ser o adulto e mostrar tudo o que sabe.

Voltemos ao exemplo de Hector, que exigia um pirulito na loja de sapatos. A mãe objetiva diria firmemente: “Eu sei que você quer o pirulito, mas não, não pode pegar um”. Provavelmente,

ela também já planejou com antecedência

(as tentações estão em todos os lugares

Atitudes que Ajudam a Controlar

quando você sai com uma criança) e trou—

a Criança Mimada

xe lanchinhos, que então oferece como

Seja honesta com a criança em relação

substitutos. Se Hector continuar insistin—

ao comportamento — isso inclui elogiar

do, primeiro ela o ignora; se isso não fun—

apenas quando ela realmente merece.

cionar, o tira da loja. “Eu sei que você está

Com a maioria das crianças, não adianta

chateado. Quando você se acalmar, pode—

racionalizar. Estabeleça limites realistas e

remos comprar seus sapatos novos”.

coloque-a em situações seguras que ela

Quando ele cessa de fazer manha, ela o

possa explorar.

abraça e parabeniza por ter controlado

As suas ações falam mais alto que as

seus sentimentos: “Você conseguiu se

palavras. Intervenha antes que as emoções

acalmar, fez um ótimo trabalho”.

se descontrolarem. Além disso, sirva de modelo para o bom comportamento.

Uma mãe objetiva assume as próprias

Assuma a responsabilidade por respei—

emoções, mas nunca as utiliza para culpar

tar a criança e mudar o mau comportamen—

a criança (“Você está deixando a Mamãe

to quando ele surgir!

envergonhada”). Ela diz o que sente para

325

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas a criança, mas apenas quando é relevante (“Não, você não pode me bater. Isso me machuca e eu fico triste”). O mais importante é que a mãe objetiva sempre respira fundo antes de agir. Se a criança está brincando com outra e elas começam a brigar, primeiro ela coleta evidências do que aconteceu, analisa a situação friamente e então age. Mesmo que a criança diga “Eu te odeio, Mamãe” (o que, francamente, muitas crianças fazem quando não conseguem o que querem), a mãe objetiva não se apavora nem se sente culpada. Ela permanece firme e diz à criança “Sinto muito que você ache isso. Sei que você está bravo, mas a resposta ainda é não”. E quando tudo acaba, ela parabeniza o filho por ter controlado seus sentimentos.

Na verdade, conviver com uma criança pequena é como estar em um campo minado: há inúmeras oportunidades de explosões durante o dia, principalmente nos momentos de transição: arrumar o quarto depois de uma atividade ou subir ao cadeirão, sair do banho, deitar no berço. É

ainda pior quando a criança está cansada ou há outras crianças por perto, ou se você está em um ambiente desconhecido. Porém, seja qual for a situação, a mãe objetiva planeja com antecedência, assume o controle e usa cada situação como um momento de aprendizagem. Você não precisa agir com raiva ou como um policial, mas sim como uma instrutora suave e calma, que mostra o caminho (para ajudar, utilize minha estratégia F.I.T., que explicarei nas páginas 330-335).

Coletando Evidências

Se eu precisasse citar as três principais mentiras que os pais contam a si mesmos, uma delas seria “Isso vai passar”. É óbvio que certos comportamentos realmente desaparecem sozinhos — como mostra o quadro da página 313, com frequência as emoções descontroladas podem ser causadas por problemas no desenvolvimento. No entanto, quando um aspecto como a agressividade não é administrado, ele continua após o término dessa fase do desenvolvimento.

Recentemente, fui contratada para um caso na Inglaterra em que Max, de 18 meses, batia a cabeça nas coisas sempre que estava frustrado. Quando eu o conheci, ele tinha a testa toda machucada, e seus pais mostravam-se apavorados. Além do comportamento de Max aterrorizar toda a casa, eles também temiam que esses golpes causassem lesões duradouras. Portanto, a cada vez que Max batia a cabeça, eles vinham correndo e lhe davam atenção, 326

Dominando a Criança

o que apenas reforçava esse comportamento. Como resultado, Max se transformou em um pequeno tirano, e sempre que não conseguia o que queria, chantageava os pais emocionalmente batendo a cabeça em

qualquer superfície rígida que estivesse por perto — madeira, concreto, vidro. Parte do problema era desenvolvimental: Max já entendia tudo, mas seu vocabulário era muito limitado. Ele ficava frustrado constantemente, porque não conseguia dizer às pessoas o que queria. Será que isso “passaria”? Claro

que sim, mas nesse meio-tempo, os pais precisavam eliminar os ataques de cólera (eu voltarei à história de Max nas páginas 346-347, para contar a nossa solução). E

dependendo dos outros fatores envolvidos — problemas no desenvolvimento, fatores ambientais ou temperamento (Max era uma criança Enérgica), quando uma criança exibe qualquer forma de agressão (bater, morder, jogar as coisas ou empurrar), escândalos freqüentes ou qualquer outro comportamento inadequado (mentir, roubar, enganar), analise a situação como um todo e colete evidências antes de agir: **Quando esse comportamento começou? O**

que geralmente o aciona? O que você fez em relação a isso, no passado? Você deu pouca importância, considerou “uma fase” ou racionalizou que “todas as crianças fazem isso”? Algo de novo está acontecendo na vida da criança —

família, vida social — que possa torná-la mais emocionalmente vulnerável?

Quero ser bem clara: coletar evidências não significa elaborar um caso contra a criança. Eu me refiro a procurar dicas que expliquem o seu comportamento, para que você possa ajudá-la a lidar com as emoções de maneira positiva e adequada. A mãe objetiva coleta evidências quase instintivamente, porque observa constantemente o filho, o comportamento e o contexto em que certos humores surgem. Por exemplo, Dyan, uma das minhas clientes mais antigas, que desde então se tornou uma ótima amiga, recentemente me telefonou porque sua filha de 2 anos e meio, Alicia, começou a ter pesadelos há algumas semanas e se recusa a participar de uma aula de ginástica que antes adorava. Aquilo era totalmente estranho.

Desde 4 semanas de idade, “o Anjo Alicia”, como nós a chamamos, dormia muito bem (mesmo quando os dentes nasceram). Mas agora, acordava à noite chorando. Imediatamente, perguntei a Dyan o que havia mudado na vida social da menina. “Honestamente, eu não sei”, Dyan respondeu. “Ela pareceu gostar da aula na primeira vez em que participamos, e já fez quase

metade das sessões. Mas agora, quando eu a deixo na escola, ela faz um escândalo”. Aquilo também não era típico de Alicia. Ela nunca tivera problemas 327

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas quando era deixada sozinha para fazer uma atividade; mas agora dizia claramente à mãe: “Por favor, não me deixe”. Para a mãe, isso podia ser algum resquício de ansiedade de separação, mas Alicia já havia passado dessa fase. Eu sugeri que algo poderia estar acontecendo e, para descobrir, Mamã precisava coletar evidências: “Seja uma observadora minuciosa e preste atenção quando ela estiver brincando sozinha no quarto”.

Alguns dias depois, Dyan me telefonou animada. Ela descobrira uma evidência muito importante ao ouvir Alicia conversando com sua boneca favorita: “Não se preocupe, Tiffany — eu não deixarei que Matthews tire você de mim, prometo”. Dyan sabia que Matthews era um dos meninos da aula de ginástica de Alicia. Ela conversou com a professora, que lhe disse que Matthews era “metido a valentão” e em várias ocasiões provocara Alicia. A professora repreendeu Matthews e reconfortou Alicia, mas esses incidentes haviam causado na garota uma impressão mais forte do que ela imaginara.

Dyan conseguiu entender outro comportamento novo da filha, à luz destas descobertas: nas últimas semanas, Alicia preparava uma mochila especial para as aulas. Lá dentro ela colocava a boneca favorita, Tiffany, alguns lanches sortidos e o “Woofy”, um velho cachorrinho de pelúcia com o qual ela dormia desde bebê. Dyan percebeu que a filha ficava insegura se não estivesse com a mochila o tempo todo. “Uma vez, nós saímos de casa sem a mochila e precisei voltar quando ela percebeu que a esquecera”. Isso era um bom sinal, expliquei para Dyan: Alicia era resistente e esperta o suficiente para se armar com itens de segurança.

Usando as evidências que Dyan descobriu, criamos um plano: uma vez que Alicia se sentia à vontade para conversar com a boneca, Dyan entraria na conversa. “Vamos brincar de aula de ginástica com a Tiffany?” Dyan sugeriu e sentou-se no chão ao lado da filha. Alicia entrou na brincadeira

imediatamente. “O que você faz na aula, Tiffany”?, perguntou Dyan, sabendo muito bem que Alicia não responderia para ela. Depois de conversarem por um tempo sobre a rotina da aula, Dyan perguntou à boneca: “Mas e aquele menino, o Matthews?”

Desta vez, foi Alicia que respondeu à mãe: “Nós não gostamos dele, Mamãe. Ele me bate e tenta tirar Tiffany de mim. Um dia, ele saiu correndo com ela e a jogou na parede. Nós não queremos mais voltar lá”.

Dessa maneira, Dyan abriu as portas para a vida emocional de Alicia. A filha tinha medo de Matthews, e conversar sobre isso foi o primeiro passo

Dominando a Criança

para enfrentá-lo. Dyan prometeu que iria à aula com a filha e conversaria com a professora e a mãe de Matthews. Ele não bateria mais em Alicia, nem roubaria sua boneca. Coletando as evidências, Dyan percebeu que Alicia precisava saber que a mãe a defenderia com firmeza.

Eis outro exemplo: o caso de Julia, que tem 27 meses, é filha única e não está sendo provocada; ela é a agressora. A mãe, Miranda, estava preocupada porque Julia costumava “bater sem motivo”. Ela suspeitava que Julia estava imitando outra criança da rua, Seth, que era um pouco mais velho que a filha.

Miranda explicou que Seth era agressivo e possessivo com os brinquedos.

Quando eles brincavam, ela precisava lembrá-lo constantemente de que deveria compartilhar seus brinquedos e devolver os de Julia.

Pedi a Miranda que me contasse um pouco mais sobre o comportamento de Julia. “Bem, nos últimos meses, ela perde a paciência rapidamente e grita Não para as crianças no parquinho. Às vezes, ela parece agressiva sem motivo, e bate se alguma criança tenta pegar seu brinquedo. Outro dia, uma criança chocou-se com ela acidentalmente no escorregador; ela gritou Não imediatamente e a empurrou — e a criança era menor que ela. Parece

que agora ela tem uma reação negativa às outras crianças. É como se ela não quisesse brincar com outras crianças; e quando está com elas, é muito agressiva”.

Miranda estava certa em suspeitar que o comportamento de Julia era influenciado pela agressão de Seth. Definitivamente, as crianças copiam o comportamento dos amiguinhos, e empurram e batem para ver qual será o resultado. Mas eu também sabia que Miranda negligenciara outra evidência. Julia era Enérgica e seu estilo emocional/social com reações fortes era evidente, independente do amiguinho escolhido. Mais alguns minutos conversando sobre como Julia era antes, até quando bebê, e as novas evidências confirmaram minhas suspeitas. Miranda admitiu: “Julia costuma se cansar rapidamente dos brinquedos. Por exemplo, se está construindo algo e os blocos caem, ela fica nervosa e chuta os blocos, ou atira alguns deles”. Esse comportamento era compatível com outras situações sociais com crianças. Embora ela se comportasse bem nas aulas de arte e música infantil, recentemente começara a mostrar agressão também nessas ocasiões. A situação foi se tornando mais clara para a mãe enquanto conversávamos. “Tudo bem se eles estão cantando em grupo ou se ela faz projetos de arte individuais — ela prefere as situações em que a interação com as outras crianças é limitada. Mas eu percebi que ela gritou Não para um menininho que guardava os instrumentos e o empurrou”.

329

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas Miranda suspirou no telefone, garantindo que “Nós ensinamos calmamente que ela não deve bater nas outras crianças nem empurrá-las, porque isso machuca, e que também não é educado gritar. Nós a removemos da situação quando ela bate nos outros, e a levamos para outra sala. Nada disso parece fazer diferença no comportamento. Não conseguimos descobrir como ajudá-la a controlar suas emoções, principalmente quando há outras crianças por perto. Obviamente, estamos fazendo algo de errado”.

Eu disse a Miranda para não se sentir culpada. Ela apenas não havia coletado evidências suficientes, mas agora começara a enxergar a verdade. No

passado, quando Seth e Julia brigavam por causa de um dos brinquedos de Julia, Miranda lembrava Seth de que ele precisava compartilhar; mas deveria ter feito o mesmo com a filha. É óbvio que outra criança pode influenciar o seu filho, mas analisando as evidências, Julia já entrara no caminho para se tornar uma criança agressiva antes de começar a brincar com Seth. Pode ser que ele tenha ensinado alguns truques, mas Miranda precisava intervir quando a filha perdia o controle. A agressão aumenta gradualmente, como neste caso; eu suspeitei que os pais não haviam mudado o comportamento de Julia até

Os Cientistas Concordam: o Ajuste

agora porque começaram muito

Emocional Funciona

tarde. Eles precisavam ensinar a filha

a ser emocionalmente ajustada.

Os terapeutas do Oregon Social Learning Center

ensinaram os pais de crianças excessivamente

agressivas a eliminar o que é chamado de “ciclo do reforço” através da “paternidade contra o tipo”.

Ensinando o Seu Filho

Após um ataque de cólera, em vez de ficar nervoso a Ser Emocionalmente

ou punir a criança pelo que fez — uma reação

Bem Ajustado (F.I.T.)

comum quando a criança testa constantemente os

limites dos pais —, eles deveriam conversar com o Há pouco tempo, Leah, uma

filho e, tão importante quanto isso, ouvir o que ele mãe que conheço desde o nascimen-tem a dizer. O estudo mostrou que permitir que a to de seu filho Alex, me telefonou e

criança extravase a raiva e conversar sobre o que a disse: “Alex está desequilibrado”.Ela

causou ajuda a evitar os escândalos no futuro. A parecia culpar Alex — um menini-criança também se torna menos impulsiva e tem

nho de 19 meses — por pular no

um desempenho melhor na escola, em comparação

sofá quando eles visitavam algum

com as crianças agressivas cujos pais não aprende-amigo, arrancar o brinquedo de

ram essas técnicas.

outra criança ou correr pela sala.

330

Dominando a Criança

Depois de fazer algumas perguntas para coletar evidências, eu soube que Alex tinha permissão para pular no sofá de sua casa, que Leah achava “engraçadinho” quando ele tirava as coisas de sua bolsa, e que eles brincavam de corrida na sala de estar. O comportamento de Alex era totalmente compreensível, mas mudou apenas quando Leah assumiu a responsabilidade (veja a página 334).

As crianças não se “equilibram”, a menos que os pais objetivos lhes ensinem, pacientemente. Como ter paciência com uma criança indisciplinada? Em primeiro lugar, não espere que as coisas saiam do controle. Em segundo, elabore um plano. Pense nas coisas com antecedência. Por exemplo, se vocês estão saindo para brincar em grupo, pergunte a si mesma o que pode dar errado: “Qual é o calcanhar de Aquiles do meu filho em uma situação de grupo?” No calor da emoção, é difícil lidar com os sentimentos da criança se você não tiver pensado nisso antes. Principalmente se você for uma mãe subjetiva, o constrangimento, a culpa e outros sentimentos podem entrar no caminho de uma intervenção adequada. Embora seja mais fácil controlar as oscilações de humor se você for uma mãe objetiva — porque enxerga seu filho com clareza e não tende a ser emotiva —, ainda é difícil permanecer no caminho certo durante um ataque de cólera. Portanto, aqui está uma solução simples: pense de maneira “ajustada”.

O acrônimo F.I.T. (ajustado) significa:

Sentir (Feeling, reconhecer as emoções)

Intervir

Conversar (Telling; seu filho deve saber o que você espera dele e/ou o que ele deve fazer em vez do comportamento apresentado).

Em resumo, o F.I.T. é um lembrete de que quando a criança sente algo, você a ajuda imediatamente a identificar a emoção e, em seguida, o comportamento adequado. Você não aplica o F.I.T. apenas quando a criança tem emoções muito intensas, ou quando está à beira de um enorme escândalo.

Pratique o F.I.T. como parte do cotidiano normal da criança. Assim como você pega nas mãos do seu filho para ajudá-lo a praticar quando ele está aprendendo a andar, no F.I.T. você o ajuda a praticar o controle das emoções.

As pesquisas sobre crianças excessivamente agressivas mostraram que essa premissa básica funciona até mesmo com crianças muito difíceis (veja o quadro da página 330).

331

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas Como mostram as explicações

Mostre (e Conquiste) o Respeito

a seguir, cada letra do F.I.T. é im-

O respeito é uma atitude mútua. *Exija respeito, portante. Porém, elas também*

estabelecendo limites coerentes, seus próprios ter-envolvem dificuldades, e você pre—

mos e esperando cortesias básicas como “por

cisa ficar atenta às armadilhas.

favor” e “obrigado”. Porém, também é necessário

Sentir (Feeling, reconhecer as respeitar o seu filho:

emoções). É preciso permitir que a

Refreie suas emoções. *Não exagere nas reações, criança tenha sentimentos, em vez*

nem grite ou bata na criança. Lembre-se de que você de tentar convencê-la do contrário

deve ser um modelo de competência emocional.

ou ignorá-los. Precisamos ajudar a

Não comente o problema da criança com os ami—

criança a entender o que são bons

gos. Eu já vi isso várias vezes nos grupos de brinca-sentimentos. Não espere a explo—

deiras: as mães conversando sobre todas as coisas são acontecer. Denomine os senti-ruins que seus filhos fazem.

mentos durante as ações cotidia-

Encare a disciplina como uma oportunidade de

nas (“eu fico feliz quando saímos

aprendizagem, não como punição. Permita que a criança experimente as conseqüências de seus atos; para caminhar”), quando vocês

garanta que essas conseqüências sejam apropri—

assistem à televisão juntos (“Barney

das para a idade dela e proporcionais ao “crime”.

parece triste porque os amigos dele

Elogie o bom comportamento. Comentários foram para casa”) ou quando ele

como “parabéns por ter compartilhado”, “muito

está brincando com outra criança

bem, você ficou escutando” e “você fez um ótimo

(“eu sei que você fica brava quando

*trabalho em se acalmar” ajudam a fortalecer a inte-*Billy pega o seu brinquedo”).

ligência emocional do seu filho (página 49).

Se a criança está realmente

agitada e as emoções saíram do

controle, afaste-a da ação. Dê a ela

uma chance de se acalmar: basta segurá-la no colo, com as costas encostadas no seu peito. Sugira que ela respire fundo. Se ela se contorcer e se recusar a permanecer no colo, coloque-a no chão, ainda voltada de costas. Fale o que ela está sentindo (“Sei que você está [animada/brava] porque...”), mas estabeleça um limite (“mas você não pode voltar lá e brincar com Danny se não se acalmar”). Assim que ela se acalmar, abrace-a e elogie: “Muito bem, você se acalmou direitinho”.

Aqui, a armadilha é que não é fácil conversar sobre as emoções. Como já destaquei nas primeiras seções deste capítulo, às vezes os pais subjetivos têm problemas em lidar com as próprias emoções; imagine com as da criança.

Talvez as emoções da criança os lembrem de alguém ou deles mesmos; nesse 332

Dominando a Criança

caso, é provável que queiram reprimir essas emoções no filho.

Proteja o Seu Filho!

Conhecer o seu ponto fraco já é

Freqüentemente, vejo pais preocupados com

vencer metade da batalha. Se é difí-

seu filho, porque outra criança o está mordendo
cil conversar sobre emoções, prati—
ou empurrando, batendo nele ou arrancando-lhe o
que. Faça um roteiro e ensaie antes
brinquedo das mãos. Esse problema tem dois
com o seu parceiro ou uma amiga.
aspectos: deter a criança agressiva e impedir
Além disso, às vezes os pais
que o seu filho aprenda maus hábitos com ela.
têm medo dar nome às coisas, prin—
A resposta é simples: encontre outra opção.
cipalmente quando a criança rouba
Definitivamente, as crianças imitam o comporta—
ou mente. Acredite ou não, as
mento dos amiguinhos. Pior: mantendo seu filho
na companhia de uma criança agressiva, você mos—
crianças pequenas são capazes des—
tra a ele que o mundo não é seguro. Uma criança
ses “crimes”, e esse comportamen—
provocada perde a auto-estima.

to deve ser identificado; do contrá-

Caso você veja outra criança provocar o seu

rio, ele persistirá. Na realidade, não

filho, intervenha. Nunca deixe a criança em perigo, podemos culpar a criança se nin-mesmo que isso signifique disciplinar o filho de guém nunca lhe disse que isso está

outra pessoa. Do contrário, é como dizer ao seu

errado. Carissa, por exemplo, esta—

filho: “Vire-se, pois você está sozinho”.

va determinada a não comprar uma

arma de brinquedo para o seu filho

Phillip, de 3 anos. Ela me telefonou quando encontrou quatro delas escondi-das sob a cama dele e, chocada, percebeu que o filho as pegara de outras crianças. Porém, quando ela perguntou de onde aqueles brinquedos vieram, ele respondeu: “Gregory os deixou aí”.

Carissa continuou: “Eu não podia chamá-lo de mentiroso, certo? Quer dizer, ele tem apenas 3 anos — não entende o que é roubar”. Muitos pais se sentem assim; mas, como eu expliquei para Carissa, como Phillip aprenderá que não é certo mentir e roubar, se ela não descrever o comportamento dele com as palavras certas? É óbvio que ela precisa fazer algo a respeito — intervir —, mas primeiro precisa informar a Phillip que é errado roubar e mentir, e também que esse comportamento afeta as outras crianças (veja as páginas 334-335).

Intervir. As ações falam mais alto que as palavras, principalmente no que se refere a crianças pequenas. Você precisa eliminar o comportamento indesejável, citando-o e intervindo fisicamente. Por exemplo, uma mãe me

perguntou: “Como posso disciplinar meu filho de 3 anos? Ele parece um lobo selvagem quando saímos”. Eu respondi que minha primeira preocupação é 333

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas que ela não estava estabelecendo limites. As crianças podem ser exuberantes por natureza — principalmente as Enérgicas e as que têm fortes reações emocionais e sociais. Porém, quando a mãe compara o filho com algo “selvagem”, tenho certeza de que não é apenas uma questão de temperamento. Ele nunca aprendeu o que se espera dele. A disciplina requer limites diplomáticos, porém firmes. Eu expliquei que quando o filho perde o controle ou faz um escândalo, ela precisa informar que isso é inaceitável. Ela deve retirá-lo do local, sentá-lo no chão e dizer “Você não pode agir dessa maneira tão descontrolada quando saímos”. Em seguida, ela o leva para casa se ele continuar; e na próxima vez, prepara-se com antecedência. Uma opção é fazer passeios curtos. Em qualquer caso, você sempre deve ter um plano B, caso o passeio se torne muito intenso para ele.

Conversar (Telling; seu filho deve saber o que você espera dele e/ou o que ele deve fazer em vez do comportamento apresentado). Se a criança bateu, mordeu, deu um tapa, empurrou o amiguinho ou retirou o brinquedo dele, você precisa interferir imediatamente, mas também precisa mostrar qual é o comportamento certo. Depois que conversei com Leah sobre o comportamento de Alex e falei sobre o F.I.T., ela se comprometeu a intervir no momento em que o filho perdesse o controle. Naquela mesma tarde, Alex retirou um espelho da bolsa dela. Em vez de ignorá-lo, ela pegou o espelho dele imediatamente, descreveu o sentimento e estabeleceu limites ao mesmo tempo: “Eu sei que você quer o meu espelho, mas esse é o espelho de Mamãe e eu não quero que ele se quebre”. Leah se tornou a mãe, assumiu o controle e também deu uma alternativa: “Vamos lá, encontraremos algo para você brincar”. Observe que Leah não tentou discutir com Alex, nem explicar em mais detalhes por que ele não ficaria com o espelho. Não adianta discutir com a criança. O certo é oferecer opções, com base nas alternativas que você considera aceitáveis. Em outras palavras, você não diz: “Você prefere um pedaço de cenoura ou um picolé?”, mas sim “Você prefere um pedaço de cenoura ou um pacotinho de uva passa”?

Lembre-se: as crianças não são novas demais para entender que seus atos têm conseqüências. “Sinto muito” não significa nada quando dito sem sentimento, e se a criança não faz algo pela pessoa que magoou. Sempre que vejo uma criança bater em outra e então dizer “sinto muito” mecanicamente, sei que os pais nunca a fizeram sofrer as conseqüências. Essa criança pensa que essas palavras envolvem algum tipo de imunidade: Posso fazer o que quiser, é só dizer que sinto muito. No caso de Phillip, sugeri que Carissa o fizesse 334

Dominando a Criança

devolver cada brinquedo que roubou e pedisse desculpas para os donos (quando a criança quebra o brinquedo de outra, ela deve ceder um dos seus).

Ou então, a criança pode ditar um pedido de desculpas por escrito, como parte de suas tentativas de reparação. Recentemente, eu soube do caso de Wyatt, um menino de 3 anos e meio, que costumava brincar com o cachorro da vizinha. Ela dissera ao menino para não jogar a bola de tênis no arbusto, porque Rufus (o cachorro) poderia se machucar nos espinhos. Mas assim que os adultos começaram a conversar e se distraíram, Wyatt jogou a bola no arbusto. A vizinha gritou para Rufus “Pare”, e então lançou um olhar sério na direção de Wyatt. “Você entendeu que eu disse para não jogar a bola no arbusto?” Wyatt respondeu envergonhado “Sim”, e a vizinha disse: “Bem, então você deve uma bola de tênis a Rufus”. Alguns dias depois, a vizinha encontrou um pacote mal embrulhado na porta da frente. Ali dentro estavam duas bolas de tênis e um bilhete (que Wyatt ditara para a mãe): “Sinto muito por ter perdido a bola de Rufus, prometo que não o farei novamente”. A mãe de Wyatt fez um ótimo trabalho em ajudar o filho a ver que seu comportamento teve conseqüências (a vizinha não querer mais que ele brincasse com o cachorro), e em orientá-lo em uma atitude de reparação.

Marcos Emocionais e Sociais:

Adaptando o F.I.T. ao Seu Filho

No Capítulo 2, analisamos como o desenvolvimento cerebral da criança enriquece o seu repertório emocional (páginas 50-55). Aqui, eu cito os marcos emocionais e sociais de 1 a 3 anos. Assim como você quer saber o que é

“normal”, no que se refere ao desenvolvimento intelectual ou físico, é preciso entender as capacidades da criança no aspecto emocional, para que você tenha um conceito realista do que ela pode ou não entender e fazer — e o que você pode fazer para ajudá-la. Por exemplo, se você tenta “disciplinar” uma criança de 8 ou 9 meses que enfiou uma bolacha no aparelho de videocassete, suas palavras não significam muito. Nessa idade, ela não coloca a bolacha no aparelho ou pressiona os botões para provocar a mãe: ela está experimentando sua nova destreza, e fica fascinada com as luzes e sombras. Também é assim que ela brinca com seus brinquedos — e como pode saber que o video-cassete não é um deles? Se você pensa que a criança está fazendo de propósito, perderá a paciência com mais facilidade. Por outro lado, se a criança tem 335

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas 2 anos e você nunca lhe disse “não” nem estabeleceu limites porque acredita que ela não é capaz de exercer o autocontrole, o comportamento dela apenas irá piorar.

1 ano a 18 meses. No primeiro ano, a criança tem uma curiosidade intensa em relação a tudo; você precisa dar-lhe a oportunidade de explorar, mas ao mesmo tempo mantê-la segura. Ela experimentará diferentes sentimentos e às vezes parecerá agressiva, mas o comportamento é menos uma questão de raiva consciente (no começo) e mais um teste das novas capacidades físicas.

Ela entende causa e efeito: quando bate no amiguinho e ele reclama, é como um jogo semelhante a pressionar um botão do brinquedo para produzir um som ou fazer um coelhinho pular. Você precisa estar presente para explicar que bater em uma pessoa é algo muito diferente: “Não, você não pode bater. Isso machuca a Sally. Seja gentil”. Em outras palavras, embora antes dos 14 ou 15

meses ela não possa entender as conseqüências nem exercer o autocontrole, você deve fazer isso por ela. Você é a orientadora e a consciência do seu filho.

A criança também se torna mais verbal e, mesmo que não diga muitas palavras, entenderá tudo o que você disser (embora às vezes possa ignorá-la conscientemente). Este é o começo do comportamento de “teste”, e também dos escândalos. Às vezes o seu filho obedece quando você diz “não”, mas em outras ele testa seus limites. Em certas ocasiões, isso não tem nada a ver com testar limites — muitas crianças não têm vocabulário suficiente para expressar suas necessidades, e nesta idade uma grande parte do “mau comportamento” é, na realidade, frustração. Não tente negociar ou discutir; assuma o controle, mas de modo amável. Tente prevenir os acidentes, instalando dispositivos de proteção infantil e criando situações em que o seu filho não precise se comportar como um adulto, em vez de situações nas quais você tenha de intervir constantemente. Principalmente se a criança for muito física —

começou a andar cedo, é hiperativa ou impulsiva —, dê-lhe oportunidades de subir, correr e pular. Lembre-se de que se você deixá-la usar o sofá como trampolim, ou ficar em pé na mesa do jantar, naturalmente ela o repetirá na casa da Vovó ou no restaurante. Portanto, comece como deseja continuar.

Planeje as contingências. A distração é uma ótima estratégia nessa idade: quando você visita uma amiga que tem vários bibelôs “intocáveis”, leve brinquedos para desviar a atenção e a energia do seu filho.

18 meses a 2 anos. *A época dos 18 meses é fundamental no desenvolvimento cerebral. É nesta fase que os pais costumam dizer: “Nossa, ele cresceu tão*

Dominando a Criança

rápido”. A criança aprende as palavras “eu”, “mim” e “meu” ou começa as frases com o próprio nome (“Henry faz isso ou aquilo”). Ele se refere a si mesmo freqüentemente, não apenas porque adquiriu a linguagem; na

verdade, a autoconsciência está se desenvolvendo. Portanto, a criança se torna mais assertiva

— e acha que tudo no mundo é “meu” (veja as “Oito Regras das Brincadeiras Infantis”, página 338). Além disso, o desenvolvimento cerebral finalmente permite que ele conquiste mais autocontrole (com a sua ajuda, é evidente). Se você vem ensinando o comportamento aceitável (“Não, não é certo... [bater, morder, dar tapas, empurrar, tirar o brinquedo de outra criança]”), agora ele já sabe se refrear, mas ainda não o faz com perfeição. Você diz “Espere um minuto que eu vou buscar seu brinquedo”, e ele é capaz de esperar. Porém, se você não mostrou a diferença entre o comportamento aceitável e o errado, provavelmente ele já é um mestre na manipulação. Comece a estabelecer os limites agora.

É importante planejar com antecedência e conhecer seu filho, a tolerância e a capacidade dele. Lembre-se de que o autocontrole é uma capacidade que se desenvolve continuamente. Para algumas crianças, não é fácil compartilhar — isso não é um sinal de que seu filho de 2 anos é malvado ou subdesenvolvido. Na maioria dos casos, quando a criança quer fazer uma atividade ou se sente atraída por algo, é difícil para ela esperar, resistir e ceder. Porém, é possível reconhecer os sentimentos e desejos da criança e estabelecer limites. Por exemplo: um prato de biscoitos é servido ao grupo de crianças, e seu filho pega mais de um. Se você for uma mãe objetiva, não pensará imediatamente: Ai, as outras mães irão achar que estou criando um glutão. Estou morrendo de vergonha. Quem sabe ninguém tenha percebido que Zack pegou dois biscoitos. Em vez disso, você entenderá os sentimentos de Zack (“Eu sei que você quer pegar dois biscoitos...”), mas terá de ensinar o certo (... “mas cada crian-

ça pega somente um...”) e reforçar (“... portanto, devolva o segundo biscoito”). Se Zack responder “Não — meus biscoitos!” e os segurar com força, ela deve pegar os dois biscoitos dele e sair da mesa, explicando “Neste grupo, nós compartilhamos”. Lembre-se de que você precisa ajudar seu filho a controlar emoções muito fortes, pois ele não consegue lidar com elas sozinho. Mesmo que você acabe indo para casa porque ele não

consegue se acalmar, não aja como se ele fosse mau ou como se o estivesse punindo. Seja empática:

“Precisamos nos esforçar mais para você aprender a se controlar”.

***2 a 3 anos.** Os lendários “terríveis 2 anos” chegaram. Tudo parece mudar da noite para o dia, para algumas crianças (é uma prévia da adolescência).*

337

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas Espero que você não tenha começado só

Oito Regras da Brincadeira Infantil

agora a estabelecer limites e ensinar o autocontrole a seu filho. Embora a criança

Encontrei esta pérola na internet, e a

reproduzi aqui porque parece resumir a

ainda esteja aprendendo a compartilhar,

vida emocional e social de uma criança

refrear-se e administrar seu humor, aos 3

pequena. Parabéns ao autor anônimo, que

anos tudo isso irá melhorar se você for obviamente tem um filho desta idade.

constante.No entanto,se você não o orien—

1. Se eu gosto, é meu.

tou emocionalmente, tome cuidado —

2. *Se está nas minhas mãos, é meu.*

sentimentos como negatividade e agres—

3. *Se eu posso tirar de você, é meu.*

são atingem o pico perto dos 2 anos. Seja

4. *Se estava comigo no minuto anterior,*

qual for a situação, agora a criança tem

é meu.

muito mais a dizer e fazer, bem como idéias

5. *Se é meu e não há provas de que é*

“prontas” de como fazer tudo isso; às vezes

seu, é meu.

parece que o autocontrole dela regrediu.

6. *Se eu estou fazendo ou construindo*

Se a criança tiver atrasos na linguagem, o

algo, todas as peças são minhas.

nível de frustração será ainda mais alto.

7. *Se parece meu, é meu.*

8. *Se eu acho que é meu, é meu.*

As emoções oscilam — em um minuto ela

brinca alegremente, no próximo dá socos

no chão e tem ataques de cólera.

O seu comportamento é mais importante que nunca, pois você serve de modelo emocional. Devido à volatilidade emocional típica dos 2 anos, é quase impossível evitar os escândalos, principalmente se a criança está cansada ou descontrolada. Seu filho também se tornará mais incorrigível quando estiver superestimulado. Porém, você pode pelo menos estruturar as situações para minimizar os ataques de cólera. Não planeje eventos para os horários de soneca; evite diversas atividades muito agitadas no mesmo dia; evite as situações que no passado levaram a ataques de cólera. Além disso, se você convidou os amigos de seu filho para virem à sua casa e a criança já teve dificuldades com isso no passado, converse com ela sobre o comportamento agressivo antes da chegada das outras crianças. Pergunte se existe algum brinquedo especial que ele deseja guardar, e diga que você o ajudará se ele precisar. Vocês podem até fazer uma dramatiza-

ção. “Vamos brincar que eu estou usando seu carrinho. O que você faria se quisesse brincar com ele?” As crianças nessa idade são ótimas em brincadeiras simbólicas. Sugira alternativas: “Podemos usar o relógio; quando ele despertar, será a sua vez”; ou “Quando Peter estiver brincando com o seu carrinho, você usa o caminhão de bombeiros”. Enfatize que ele deve usar as palavras e não as mãos.

338

Dominando a Criança

Cuidado com o uso da televisão e do computador. A American Academy of Pediatrics recomenda que os pais não deixem as crianças assistirem à TV antes dos 2 anos; mas eu conheço poucas casas em que essa norma é seguida. Na verdade, aos 2 anos muitas crianças já são telespectadores ávidos. Pelo menos, tome cuidado: muitos estudos mostraram que a TV deixa as crianças agitadas, principalmente as Enérgicas ou as que têm estilo emocional/social de reações fortes (e, como eu disse no Capítulo 7, certos tipos de conteúdo podem assustá-las). Em vez disso, passe muito tempo ao ar livre, ou brincando dentro de casa. Esta é a idade em que a

criança começa a ajudá-la a arrumar a casa e cozinhar. Porém, as tarefas delegadas devem ser plausíveis e seguras — e além disso, seja paciente. Tudo isso é experiência de aprendizagem.

Por fim, tente flagrar comportamentos apropriados: cooperar, compartilhar ou terminar uma tarefa difícil. Identifique a vitória: “Obrigada por me ajudar”. “Excelente, você emprestou seu brinquedo” ou “Nossa, você trabalhou muito e construiu essa torre sozinho”.

Transgressões Típicas das Crianças

Os pais sempre querem respostas específicas sobre como controlar as emoções descontroladas. E se ele bater em outra criança? Tiver um ataque de cólera? Morder alguém? Como você já deve ter percebido neste livro, não existem respostas simples. Os problemas comportamentais são sempre complexos e envolvem um ou mais de quatro fatores de risco (página 313).

Ataques de cólera. *Este e-mail de Peggy traduz as várias mensagens que recebo sobre os ataques de cólera:*

Kerry, minha filha de 2 anos e meio, passa a maior parte do tempo tentando controlar tudo, em vez de fazer coisas que uma criança normalmente faz. Eu já experimentei sugestões do seu livro e de outros autores, e uma atitude sempre foi consistente no meu comportamento durante os escândalos dela... Eu digo: “Chorando, você não consegue nada”. Ela sempre foi uma criança difícil, desde o primeiro dia, e faz escândalos sem motivo. Já tomei dela seus objetos preferidos, usei castigos, retirei-a de parques etc. Mas ela é extremamente teimosa e insistente. Estou perdendo a paciência e sinto que não agüentarei por muito tempo. Penso em colocá-la na escolinha em período integral e 339

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas voltar a trabalhar, para ter um pouco de paz durante o dia e não precisar lidar com esse problema. Ela é ótima com as outras pessoas; por isso, realmente acredito que o problema seja comigo.

Em primeiro lugar, Peggy não percebeu que “tentar controlar tudo” é uma atividade normal para as crianças. Tendo dito isso, temo que ela esteja certa: os escândalos de Kerry são, em parte, resultado de paternidade acidental. O fato de Peggy experimentar tantas estratégias diferentes é um sinal de que ela não tem sido constante; aposto que a pequena Kerry está confusa. Ela nunca sabe o que esperar da mãe, o que pode explicar por que é “ótima com as outras pessoas”.

Peggy diz que Kerry foi “difícil desde o primeiro dia” — e eu não duvi-do. Esse tipo de comportamento a coloca em risco de emoções descontroladas. Porém, Peggy é obviamente uma mãe subjetiva. Ela culpa a filha sem examinar as evidências e assumir responsabilidade pelo seu papel no problema. Peggy precisa analisar a história real da filha e, ainda mais importante, suas próprias reações nos escândalos anteriores de Kerry. O que essa mãe tem feito? Além disso, Peggy precisa observar suas próprias atitudes. Talvez ela tenha ficado chocada quando Kerry nasceu, porque percebeu o que realmente significa ter um filho. Ou então, sente-se culpada por esses sentimentos.

Qualquer que seja o motivo, as evidências apontam para o fato de que ela não estabeleceu limites para Kerry . Portanto, precisamos mudar primeiro o comportamento de Mamãe. Se ela abordar Kerry de maneira diferente, a filha mudará — naturalmente, isso não acontece da noite para o dia, porque temos aqui uma luta crônica pelo poder (que, infelizmente, é típica das famílias modernas).

Peggy deve planejar com antecedência, quando sair com Kerry. Ela já conhece a filha, e sua melhor opção é estruturar as situações para evitar escândalos. Digamos que Kerry costume fazer os escândalos quando as duas saem juntas para resolver tarefas. Mamãe precisa levar lanches e brinquedos para oferecer a Kerry quando ela começa com suas demandas. E se isso não funcionar, ela deve descrever o sentimento (“Posso ver que você está chateada”), mas ignorar o comportamento. Em vez de dizer “Chorando, você não conseguirá nada” (o que não significa nada para uma criança pequena), ela precisa ser específica: “Mamãe ficará aqui com

“você até você parar de chorar”. Em seguida, não deve conversar com a filha — apenas ficar com ela. Ela deve rea-340

Dominando a Criança

firmar para Kerry que sabe o que está fazendo, e que a manterá segura (“Ficarei aqui até você se acalmar”). Se Kerry não se acalmar, Peggy terá de removê-la do local. Depois, quando ambas conseguirem superar o ciclo do ataque de cólera, ela deve elogiar Kerry por ter controlado suas emoções (“Muito bem, você se acalmou”).

Se Mamãe começar a trabalhar com Kerry, em vez de se afastar dela e ficar ressentida pelo seu comportamento, os ataques de cólera irão desaparecer. Nas entrelinhas deste caso, vejo uma mãe cheia de raiva e dúvida. A filha percebe essas sensações e usa os ataques de cólera para dominá-la. Quando Kerry recebe atenção pelas coisas boas que faz, ela não precisa exigir a aten-

ção de Mamãe de uma forma negativa.

Morder. *Antes de 1 ano, as mordidas começam por acidente durante a amamentação. A maioria das mães grita “Aiii” quando isso acontece, e afasta o bebê instintivamente, o que o assusta — geralmente, isso é suficiente para desencorajar futuras mordidas. Existem vários outros motivos pelos quais as crianças mordem. Coletando evidências, geralmente é possível descobrir por que seu filho faz isso. Veja esta situação, narrada em minha página na internet: Meu filho de 1 ano, Raoul, está começando a morder. É pior quando ele está cansado. Tentamos dizer NÃO e colocá-lo para dormir, mas ele nos ataca e pensa que é uma brincadeira. Nós já tentamos de tudo, até um tapinha na boca enquanto dizemos NÃO. Alguém já passou por isso?*

Na verdade, muitos pais passam pela mesma coisa. Esta mãe deve interpretar as dicas de cansaço do filho e não deixar que ele entre na fase da mordida. O fato de Raoul morder mais quando está cansado indica que isso é provavelmente uma combinação entre frustração e superestimulação. Uma vez que Raoul “pensa que é uma brincadeira”, eu também suspeito

que, no passado, alguém riu ao levar uma mordida. Para algumas crianças, o ato de morder também é uma maneira de chamar a atenção — isso pode estar acontecendo aqui. Para outras, esse ato é associado ao nascimento dos dentes.

Outras ainda não conseguem verbalizar, portanto mordem porque ficam frustradas quando querem algo e não conseguem pedir.

É importante que os pais de Raoul coletem evidências. Após considerar todos os motivos possíveis desse comportamento, eles podem tomar medidas 341

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas que possam eliminar os fatores que o desencadeiam — descanso suficiente, as dicas corporais de Raoul antes de morder e, certamente, nunca rir desse comportamento. Sempre que ele morder, seja qual for o motivo, coloque-o no berço imediatamente e repita a regra, descrevendo o sentimento (“Não morda, isso dói”). Depois, não olhe para ele e não se envolva de nenhuma maneira; apenas se afaste. As mordidas deixam os pais nervosos; afastando-se da criança, eles têm tempo para lidar com as próprias emoções.

Também já vi casos em que a criança morde para se defender. Recebi um e-mail da mãe de uma criança de 2 anos, preocupada porque a filha “morde outras crianças quando alguém pega seu cobertor predileto. Ela já o fez duas vezes, e eu disse NÃO, e a afastei da outra criança. Será que devo restringir esse cobertor preferido para as sonecas e a hora de dormir, ou isso é injusto?”.

Bem, eu também morderia se fosse essa menininha. A mãe não deve permitir que outras crianças peguem o cobertor predileto dela, para começo de conversa. Ela está punindo a filha sem levar em consideração as evidências —

afinal, trata-se de um cobertor especial. Por que ela deveria compartilhá-lo?

Obviamente, em muitos caso a criança morde porque está fora de controle. Você está tentando limpar as mãos dela depois da refeição, e ela fica brava e morde sua mão para detê-la. Aqui, o truque é reconhecer as situações que a fazem perder a paciência. Se ficar no cadeirão por muito tempo a deixa frustrada, retire-a antes. Uma opção é lavar as mãos dela na pia. Freqüentemente, as crianças que mordem já foram provocadas por uma criança agressiva, e por isso é importante examinar as interações sociais. Muitas crianças aceitam os maus tratos de outra por muito tempo, e depois começam a morder como forma de retaliação.

Alguns pais não levam isso a sério. São freqüentes os comentários como

“Ora, qual é o problema? Todas as crianças fazem isso!”. O problema é que as mordidas podem se transformar em outras formas mais graves de agressão (veja a história de Harrison na página 347). Principalmente quando as mordidas se prolongam por vários meses e Mamãe e Papai já levaram algumas nos ombros e nas pernas, a criança pode ter uma sensação de poder ao captar o nervosismo dos pais. Portanto, quando isso acontece, é fundamental que os pais sejam objetivos e ajam como “pessoas de negócios”, em vez de se renderem às emoções.

Lembre-se que a criança se sente bem quando morde: é uma sensação excelente afundar os dentes em alguém carnudo e quente — é como uma brincadeira física! Eu sugiro dar à criança uma bolinha contra tendinite, vendida 342

Dominando a Criança

em lojas de artigos esportivos. Essa será a “bola de morder”: guarde uma no bolso e a ofereça quando a criança se aproximar, com aquela carinha de Estou a ponto de morder alguém! Em minha página na internet há o caso de uma mãe cujo filho costuma morder suas pernas enquanto ela cozinha. Ela mantém uma pilha de mordedores na pia; quando o filho se aproxima, ela entrega um deles e diz “Não morda a Mamãe! Tome, você pode morder isto”. Quando ele morde o objeto, ela bate palmas e o elogia.

Alguns pais sugerem bater na boca da criança, como a mãe de Raoul, ou retribuir a mordida. Eles dizem que isso surte efeito, mas eu não acredito que uma forma de agressão deve ser respondida com outra. Somos os modelos dos nossos filhos, e eles ficam confusos quando Papai ou Mamãe faz algo que é proibido.

Bater e dar tapas. *As ações de bater e dar tapas também começam de forma inocente, como mostra este e-mail de Jodie sobre o seu filho de 9*

meses. Eu o acho interessante, porque a mãe também pergunta se deve instalar dispositivos de proteção infantil na casa.

Meu filho Jack se arrasta e tenta ficar em pé há três semanas. Como posso ensiná-lo a não tocar nas coisas sobre a mesa de centro e nas plantas, e o que significa NÃO? Ele tem o hábito de dar tapas no rosto, não com má intenção; mas eu preciso tomar cuidado quando ele está com outras crianças. É um bebê muito feliz, e não está tentando ser malvado. Apenas não entende que deve acariciar o rosto e não dar tapas. Eu pego na mão dele e o ensino a fazer carinho, mas logo ele volta a dar os tapas. Talvez ele ainda seja muito novinho.

Jodie está no caminho certo: Jack está apenas curioso em relação ao mundo. Embora ainda falem uns 16 meses para ele assumir qualquer grau de autocontrole, ainda não é muito cedo para aprender o que é certo ou errado. Quando ele se aproxima de outra criança ou do animal de estimação da família, a mãe deve dizer “Devagar, com carinho” e orientar a mão dele, como anda fazendo. Como eu já disse, as primeiras atitudes agressivas das crianças são motivadas pela curiosidade. A criança está testando, para ver se consegue uma reação. Portanto, Jodie precisa dizer “Não, você está machucando. Seja gentil”. Quando ele dá um tapa, ela deve colocá-lo no chão e dizer “Não, você não pode dar tapas”.

343

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas Quanto a instalar os dispositivos de proteção, aos 9 meses não é realista esperar que a criança tenha autocontrole. Não concordo com encher a casa de travas

— a criança deve aprender a conviver com os objetos e a não tocar em alguns deles. Guarde somente os seus bibelôs mais preciosos, ou os que possam machucar a criança. Ande pela casa com o seu filho e explique: “Você só pode tocar nisso quando Mamãe estiver aqui”. Deixe-o pegar as coisas e examiná-las. Freqüentemente, isso elimina o mistério de muitos dos objetos intocáveis da sua casa. As crianças se cansam rapidamente dos objetos; ofereça alternativas que ele possa tocar e manipular. Ele precisa bater o objeto nas coisas, fazer barulho com ele e movimentar as peças, desde que não seja o seu aparelho de som! Meninos (principalmente) adoram xeretar. Compre um martelinho e uma bancada de brinquedo.

Arremessar. Geralmente, os arremessos começam quando a criança joga um brinquedo do berço ou a comida ao lado do cadeirão. Em vez de deixá-lo ali, e dizer “Ah, você jogou o brinquedo. Então, quer que ele fique no chão”, Mamãe e Papai o pegam. Então, a criança pensa: Ah, que jogo divertido. Ou então, isso começa quando a criança — principalmente um menino

— joga um brinquedo em alguém (geralmente Mamãe, porque passa mais tempo com ela), como este e-mail exemplifica:

Meu filho Bo tem 18 meses, e nos últimos seis meses tem atirado as coisas enquanto brinca ou come. O pior é que costuma jogar seus brinquedos nas pessoas. Noto que ele não faz isso para machucar, mas ele é forte e acaba machucando. Seja como for, isso deve parar. Quando ele joga a comida, eu digo NÃO e tomo alguma atitude — encerro a refeição, tiro Bo do cadeirão etc. Mas o problema é que quando ele joga os brinquedos eu não posso fazer nada, a não ser dizer: “Não jogue brinquedos na Mamãe, isso machuca” e retirar o brinquedo dele.

Mas então, ele encontra outro brinquedo para jogar! Eu não posso ficar pegando tudo... E também não adianta levá-lo para outro lugar, porque estamos em casa. Ele tem muitos brinquedos; então, tecnica-mente também não posso tirar todos os brinquedos dele...

Esta mãe também está no caminho certo. Provavelmente, Bo atira as coisas porque aprendeu uma nova capacidade, não porque quer machucar os amiguinhos. Ao mesmo tempo, ela percebeu que precisa eliminar esse com-
344

Dominando a Criança

portamento imediatamente. O problema é que ela não mostra à criança a alternativa certa. Em outras palavras, ela precisa mostrar as situações em que é permitido jogar as coisas, e em que ninguém sai machucado. Afinal, ela não pode e não quer impedir que ele arremesse objetos — ele é um menino. (Não estou sendo machista: muitas meninas também gostam de jogar as coisas, e muitas delas se tornam excelentes atletas. Porém, de acordo com a minha experiência, geralmente esse é um problema que encontro mais nos meninos).

Por isso, Mamãe precisa canalizar os arremessos de Bo para uma atividade ideal: compre cinco bolas de tamanhos diferentes para ele chutar e jogar.

Leve-o ao quintal e explique: “É aqui que você pode jogar as coisas”. Se estiver no inverno, leve-o para um ginásio. É importante ir para um local totalmente diferente, para que ele entenda que não é permitido jogar as coisas dentro de casa (a não ser que você tenha um espaço grande e apropriado para brincadeiras); também é importante elogiá-lo quando ele jogar a bola no lugar certo.

Como isso já acontece há seis meses — um terço da vida de Bo —, eu suspeito que ele tenha aprendido a transformar essa atitude em brincadeira, e a use para manipular a mãe. Ela pode e deve fazer mais do que apenas retirar o brinquedo. Embora estejam em casa, ela pode retirá-lo de seu quarto cheio de brinquedos e levá-lo a uma sala “entediante” (como a sala de estar) e sentar-se com ele (eu discordo dos castigos em que a criança fica sozinha; veja o quadro da página 78). Ele tem 18 meses; por isso, entende tudo e rapidamente saberá que a mãe não tolera que ele jogue as coisas (nas páginas 174-176, veja mais sobre jogar a comida).

Bater com a cabeça, puxar os cabelos, mexer no nariz, dar tapas em si mesmo,

roer as unhas. Talvez você ache estranho o fato de eu ter agrupado o ato de bater com a cabeça com esses outros quatro comportamentos. Porém, como outros tipos de comportamentos ritualísticos que a criança desenvolve, estes são métodos que ela usa para se acalmar sozinha e, freqüentemente, uma resposta à frustração. Embora em casos raros alguns desses comportamentos possam indicar um distúrbio neurológico, as formas benignas são surpreendentemente comuns — até mesmo o ato de bater com a cabeça, que, de acordo com algumas estimativas, ocorre em 20% das crianças. A maior parte desses comportamentos é mais incômoda que perigosa, e desaparece tão rapidamente quanto surgiu — desde que os pais não dediquem atenção excessiva a essa atitude. O problema é que quando a criança bate com a cabeça, 345

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas bate no próprio rosto, mexe no nariz ou rói as unhas, isso é extremamente desagradável para os pais — o que é compreensível. Quanto mais preocupados ou nervosos eles ficam, mais a criança percebe: Ah, esta é uma forma de chamar a atenção de Mamãe e Papai. Nesse ponto, um comportamento que começou como uma forma de se acalmar sozinho torna-se uma maneira de manipular os pais. Portanto, é melhor ignorar a criança, mas também garantir que ela não se machuque.

Esse foi o caso de Max, a criança de 18 meses da qual eu já falei (página 326) e que costumava bater com a cabeça. No começo, ele o fazia por frustra-

ção — não tinha vocabulário suficiente para expressar o que queria.

Rapidamente a freqüência aumentou, porque Max percebeu que aquela era uma maneira infalível de fazer os pais pararem o que estavam fazendo e correr para resgatá-lo. Quando eu o conheci, Max mandava em todos na casa.

Ele se recusava a comer, dormia mal e tinha um comportamento completamente descontrolado — gritava e batia muito. Max sabia que podia se safar de qualquer situação, porque todas as regras e limites eram flexibilizados no momento em que ele começava a bater com a cabeça.

Para lidar com a questão da segurança, eu comprei um pufe pequeno; assim que ele começava a bater com a cabeça, nós o colocávamos ali. Sem o elemento do risco, os pais conseguiam deixá-lo ter o seu ataque sem interferir ou, pior, entrar em combate com ele. No começo ele resistiu, chutando com mais força ainda quando era colocado no pufe, mas fomos constantes:

“Não, Max, você não sairá do pufe até se acalmar”.

No entanto, é importante não parar por aí. Em todos esses comportamentos (que a criança usa para se acalmar sozinha), se os pais se deixam manipular, quase sempre isso indica que eles deixam a criança fazer o que quiser. Também observei que precisaríamos eliminar o efeito do tempo em que Max dominara a casa. Parecia que os pais e o irmão mais velho eram reféns do seu comportamento. Ele gostava apenas de lanches, e recusava-se a comer o mesmo que o irmão e os pais; e ainda acordava no meio da noite exigindo atenção dos pais. Precisávamos mostrar que agora havia um novo regime e que ele não estava mais no controle.

Expliquei aos pais que sempre que Max tentasse assumir o comando, eles teriam de mostrar que jamais cederiam a ele. Em minha visita, deixei isso bem claro quando Max, como sempre, afastou seu prato durante o almoço e ficou repetindo sem parar “Biscoito... biscoito... biscoito”. Eu olhei nos olhos

Dominando a Criança

dele e disse firmemente: “Não, Max, você não pode comer biscoito se não comer um pouco de macarrão”. Aquele menininho era muito determinado.

Acostumado a mandar em todos, ele ficou chocado — e caiu no choro.

“Apenas um pouquinho de macarrão”, eu insisti (você precisa começar aos poucos — apenas um pedacinho já representa um progresso!). Finalmente, uma hora depois, ele cedeu. Comeu um pedacinho de macarrão e ganhou o biscoito em troca. Travamos uma nova batalha na hora da soneca. Felizmente, Alerta nas Trincheiras

A História de Harrison: Agressão Crescente

Definitivamente, é mais difícil disciplinar algumas crianças que outras. Os pais precisam ser vigilantes, pacientes, constantes — e criativos. Lori me telefonou porque seu filho Harrison (2 anos) a mordera, aparentemente sem motivos. Lori reagiu corretamente, com um grito “Ai, isso machuca. Você não pode morder”. Mas Harrison era persistente e também furtivo. Ele agia como se fosse abraçá-la e então a mordia. Foi aí que Lori começou a errar: em vez de lidar com o problema (“Eu já disse, não morda”), ela se afastou dele e tentou se esquivar das mordidas. Alguns dias depois, a mãe de um amiguinho telefonou a ela para dizer que Harrison mordera uma criança no rosto. Lori começou a observar o filho de perto, dizendo “Não, você não deve...” sempre que ele estava a ponto de perder o controle. Mas então, a agressão assumiu nova forma: ele começou a chutar. Ela ficou atônita: “Estou farta de dizer NÃO para ele. Não consigo mais me divertir com ele. As pessoas não nos visitam, porque ele começou a usar os brinquedos como armas para bater em outras crianças”.

A evolução do comportamento de Harrison era compreensível, visto que estavam presentes diversos elementos que colocam a criança em risco de emoções descontroladas: ele era Enérgico, estava no meio dos terríveis 2 anos e, até agora, a mãe não havia sido constante.

De agora em diante, ela o ajudaria a identificar seus sentimentos, estabeleceria as regras e, quando necessário, o removeria da atividade. Nada disso funciona de imediato. Eu disse a Lori que ela deveria se manter firme e paciente. Porém, também era necessário que ela elo-giasse o bom comportamento. Sugeri que ela fizesse uma tabela do “Bom comportamento”

para Harrison. Ela teria quatro colunas, dividindo o dia em intervalos (Despertar até o Café da manhã, Café da manhã até o Almoço, Almoço até o Lanche da tarde e Lanche até a Hora de dormir). O acordo era o seguinte: se ele ganhasse quatro estrelas em um dia, Papai o levaria ao parque. No verão, eles saíam para nadar. Demorou alguns meses, mas o comportamento agressivo de Harrison acabou se tornando ocasional.

347

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas a disputa da hora do almoço o deixara cansado, e por isso precisei fazer o P.U./P.D. apenas algumas vezes. Claro, como eu não sou a mãe nem o pai dele, e depois de ver meu desempenho no almoço, ele soube que não era nada fácil me derrotar. Ao me observar, entretanto, seus pais perceberam que era possível fazer Max se comportar.

Parece incrível, mas Max já era uma criança diferente quatro dias depois.

Os pais continuaram usando o pufe durante os ataques de cólera, e se conscientizaram de que era necessário estabelecer limites nas horas da refeição e do sono. Aos 2 anos, a criança não demora a perceber que você está mudando as regras — neste caso, estabelecendo-as pela primeira vez. Max começou a sentar-se no pufe sozinho quando estava frustrado. Dentro de alguns meses, raramente batia com a cabeça, e toda a família tinha uma sensação de calma: porque agora os pais estavam no comando, e não a criança.

Mas e Se Há Algo de Errado com o Meu Filho...

e Ele Não Consegue Evitar?

Na década passada, os pesquisadores do desenvolvimento infantil aprenderam muito sobre o cérebro infantil, e como as primeiras experiências podem mudar a estrutura cerebral. Com esse conhecimento, um crescente batalhão de terapeutas especializados na patologia da fala e da linguagem (PFL), dinâ-

mica familiar e terapia ocupacional (TO) dedicaram sua atenção às crianças muito pequenas; porque, segundo a teoria, se pudermos identificar e diagnosticar os problemas logo no início, a intervenção apropriada pode impedir que problemas mais sérios se desenvolvam quando a criança entrar na escola. Isso é significativo para muitas crianças, nas quais a intervenção precoce é fundamental. O problema é que algumas crianças são colocadas na terapia porque os pais são ansiosos, ou querem que outra pessoa lide com os problemas comportamentais do seu filho.

Em 2004, um artigo da revista New York contava sobre um menino cuja mãe começou “A odisséia de um ano em uma subcultura de psicólogos e terapeutas ocupacionais e da fala, enfrentando diagnósticos cheios de termos como dispraxia, prioeptores e sistemas de integração sensorial, e recomendando terapia intensiva”. Sem dúvidas, em Manhattan pais poderosos querem que seus filhos sigam seus passos. No entanto, com a explosão de vendas de brinquedos educativos com Baby Einstein e Leap Frog, é óbvio — e compreensível —

Dominando a Criança

sível — que pais em todo o mundo queiram que suas crianças sejam as melhores. E há terapeutas, em todos os lugares, dispostos a ajudá-los nesse objetivo. Se uma criança realmente possui um problema neurológico, sem dúvida é necessário que ela obtenha a ajuda certa logo no início. Mas e a criança limítrofe que começa a falar um pouco mais tarde, é mais desajeitada que seus amiguinhos ou prefere brincar sozinha em vez de interagir em grupo?

Como a mãe pode saber quando esses primeiros sinais de agressão são causados por um distúrbio de linguagem real ou pela falta de controle dos impulsos? Essa fase passará, ou a criança precisa de ajuda imediata?

Não há resposta fácil. Obviamente, se a criança apresenta atrasos ao atingir os vários marcos (sobretudo a fala) ou se há um histórico familiar de distúrbios de déficit da atenção ou de incapacidades de aprendizagem —

um termo genérico que inclui distúrbios de linguagem, dislexia, distúrbios do espectro do autismo, comprometimento perceptivo, retardamento mental, paralisia cerebral —, é melhor buscar ajuda desde cedo. Entender o jargão clí-

nico é frustrante para os pais, principalmente porque nem todos os médicos usam os mesmos termos. Além disso, em geral os pais sabem quando a crian-

ça se diferencia de alguma forma, sobretudo se possui um problema comportamental. A parte difícil é entender o motivo. Não existem duas crianças iguais, portanto é melhor buscar ajuda profissional para eliminar as dúvidas.

A maioria dos especialistas diz que é difícil estabelecer um diagnóstico conclusivo antes dos 18 meses; mas um bom diagnóstico é fundamental para obter a ajuda certa em qualquer idade, explica a terapeuta de PFL Lyn Hacker: “As crianças com comprometimento da linguagem, que se atrasam ao atingir os marcos, precisam de atitudes ao se comunicar porque voltam aos elementos mais primitivos — sinais e gestos. O ato de bater pode ser uma expressão de frustração, se sabemos que a compreensão da criança está intacta. Porém, bater também pode ser sinal de uma incapacidade de aprendizagem — de que alguém pediu a ela que fizesse algo que ainda não consegue

—, ou de distúrbio de déficit de atenção; nesse caso, a criança tem dificuldade em inibir as respostas, e baixa tolerância à frustração. Na minha opinião, um sinal inconfundível do distúrbio de déficit de atenção (DDA) é a criança que não aceita NÃO, porque os portadores desse déficit são existencialistas.

Ele pensa que aquela recusa é para sempre, não só para um determinado momento, para uma situação específica. Combine isso com a típica falta de paciência, e ele nem ouvirá os qualificadores como “agora não” e “mas”.

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas Hacker também reconhece que muitos dos problemas comportamentais começam com os pais. “Se a criança passou por um exame físico abrangente e não há nada de errado com ela, e se os marcos estão no seu desenvolvimento normal, a próxima etapa é examinar a relação entre os pais e o filho. Talvez a mãe precise aprender o que deixa o filho descontrolado, e tentar evitar isso”.

Porém, mesmo quando um diagnóstico neurológico é confirmado, os pais são fatores fundamentais nessa equação.

Primeiramente, lembre-se de que é você quem conhece melhor o seu filho, ou filha. O dr. Smith pode ser um especialista nos problemas da linguagem, mas você é a especialista em sua criança. Você convive com ela o tempo todo, e o dr. Smith só a examina em um ambiente clínico. Mesmo que um profissional faça uma visita domiciliar, o que às vezes acontece hoje em dia, ele não conhece a criança como você. Veja o caso da pequena Isabella, cujos pais pro-curaram ajuda logo depois do segundo aniversário, como explica Felicia, a mãe:

“Ela quase não falava nada. A parte mais difícil é que obviamente ela pensava muito, mas não conseguia dizer. Isso causou grande frustração, que ela exteriorizava empurrando outras crianças e adotando um comportamento agressivo”.

Felicia diz que foi pró-ativa, devido à sua própria história: “Eu também comecei a falar tarde. Minha mãe não se lembra exatamente de quando comecei a falar, mas definitivamente foi depois dos 2 anos, talvez perto dos 3.

Além disso, moro em uma cidade na qual a prefeitura oferece exames e serviços gratuitos. Os médicos a visitavam em casa e eram maravilhosos, portanto era difícil não aproveitar todas as vantagens que eles ofereciam”.

Quando Isabella foi examinada, Felicia lembra: “O atraso dela não foi suficiente para qualificá-la — é preciso um atraso de 25%. Porém, eles analisaram as capacidades lúdicas de Isabella, que estavam vários meses adiante da idade dela. Ela foi qualificada por causa da discrepância entre

a linguagem e a capacidade de brincar”. Frequentemente, a pontuação baixa da criança em um teste específico não indica um problema, mas sim a presença de pontua-

ções excepcionalmente altas em algumas áreas e baixas em outras. O médico sugeriu a terapia da linguagem para Isabella. Agora, mais ou menos um ano depois, ela tem o vocabulário de uma criança de 3 anos e meio. Felicia admite: “Não sei dizer com certeza se a terapia ajudou ou se foi apenas a maturidade — ou ambos. Mas a melhora foi nítida”.

A pré-escola em que Isabella foi matriculada também sugeriu terapia adicional, por causa do “baixo tônus muscular” e da agressividade de Isabella 350

Dominando a Criança

em relação às outras crianças; mas Felicia resistiu. Isso é difícil para alguns pais — supostamente, os especialistas sabem mais que eles. Esta sábia mãe lembra: “Eu fiz algumas pesquisas e não pude encontrar nenhuma evidência de baixo tônus muscular. A escola recomenda todos os tipos de terapia adicional, que custam centenas ou milhares de dólares. Porém, eu acreditava que ela estava frustrada porque não conseguia falar. Para comprovar minha opinião, os médicos da prefeitura examinaram Isabella várias vezes e disseram que ela estava bem. A escola queria que eu conseguisse uma terceira opinião, mas eu continuava adiando. Surpreendentemente, agora ela fala tudo, e o comportamento agressivo desapareceu. Imagine só!”

A história de Felicia ilustra o ideal: uma parceria entre os pais e os profissionais. É claro que os pais não devem deixar o destino dos filhos nas mãos de uma pessoa, independente dos diplomas que ela tenha na parede. Eles também precisam estar dispostos a seguir as estratégias sugeridas, e devem ser mais vigilantes que nunca para permanecer no controle. No entanto, muitos pais têm dó da criança ou ficam desesperados — ou ambos. Eles pagam muito por um tratamento, e a criança custa a melhorar. Este e-mail de Geraldine ilustra o problema:

Eu tenho um bebê Livro-texto que se transformou em Enérgico.

William tem quase 2 anos e meio e bate excessivamente nos amigos e em outras crianças. Ele teve problemas sérios no nascimento e foi diagnosticado com distúrbio de integração sensorial. Passou por terapia ocupacional, está na terapia da fala e frequenta a pré-escola cinco vezes por semana. Vimos grandes melhoras, mas não no costume de bater nas outras crianças. Eu sei que muitas criancinhas batem e mordem, mas parece que eu não consigo ir a nenhum lugar sem que ele morda ou bata em alguém — e não são poucas as vezes; ele bate até em crian-

ças mais velhas, de 8 anos. Já percebi que ele tem uma característica de

“macho alfa” e prefere amigos mais velhos. Ele não faz muito isso na escola, o que é interessante. Todas as pessoas que consultei me disseram que o motivo é atraso no desenvolvimento de suas capacidades verbais. Até certo ponto eu concordo, porque o ato de bater nem sempre é desencadeado pela agressão ou pela recusa em compartilhar as coisas. Às vezes, parece que ele usa isso para conversar com as outras crianças. Já falei com os terapeutas, com a escola e já tentamos de 351

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas TUDO. Também já interferei: tentei ensinar às outras crianças a dizer a William que elas não gostam que ele bata nelas, ou a se afastar dele; já experimentei as opções verbais, retirei-o da atividade, deixei-o de castigo por alguns minutos etc. Todos me dizem para não me preocupar.

Estou grávida de 7 meses e meio, e exausta por ter de dizer NÃO a ele constantemente; e parece que não consigo controlá-lo. Ele não tem medo, e nada do que eu diga o afeta. Que posso fazer para ajudá-lo?

Eu sinto muito por Geraldine. Algumas crianças são genuinamente difí-

ceis por causa de sua constituição neurobiológica; e em muitos aspectos, William parece se encaixar nessa descrição. Não há dúvidas de que ele está frustrado porque não tem comunicação verbal e não consegue

dizer o que quer. No entanto, existem algumas dicas ocultas neste e-mail. Embora Geraldine diga que tentou

“de tudo”, eu suspeito que ela não enxerga o filho com clareza. É difícil acreditar que ele era um bebê Livro-texto, porque atingiu poucos marcos nas épocas certas. Além disso, provavelmente mamãe não tem sido muito constante. Ela mesma admite que “ele não faz muito isso na escola...” Eu telefonei para ela.

Depois de uma análise, vimos que os sinais de agressividade de William já estavam presentes desde os 9 meses — regularmente, ele dava tapas na mãe e arrancava coisas dela e de seus amiguinhos. Geraldine quis dar a desculpa de que ele era um “macho alfa”. Quando William chegou aos 18 meses, estava claro que ele tinha atrasos na fala, era distraído e impulsivo. Ele não se interessava por aprender a se vestir ou comer com a colher. Não tinha o menor controle sobre seus impulsos, e era grande sua dificuldade em fazer as transições. Colocá-lo para dormir era sempre uma luta. Grande parte do seu comportamento é explicada pelo diagnóstico; mas, independentemente dos problemas de integração sensorial, sua agressão não havia sido controlada.

William sabia como dominar a mãe. Quando um sorriso charmoso não a fazia ceder, a agressão sempre funcionava.

Foi apenas quando ele começou a bater em outras crianças que Geraldine levou seu comportamento a sério. Porém, depois do diagnóstico, ela também achou que a terapia resolveria tudo. Esse é um erro comum de pais cujos filhos são diagnosticados com qualquer tipo de distúrbio de aprendizagem.

Eu disse à mãe: “Sem dúvida, o terapeuta de William o ajudará com a fala, as capacidades motoras e até mesmo o controle dos impulsos. Mas se você não estabelecer limites constantes em casa, a agressividade continuará”.

Convivendo com uma Criança Diagnosticada

Se o seu filho foi diagnosticado com incapacidade de aprendizagem, distúrbio de déficit de atenção ou problema de integração sensorial, ou qualquer um dos possíveis diagnósticos da infância, é mais importante que nunca:

Respeitar seus sentimentos. Mesmo que ela ainda não fale, ajude-a a aprender a linguagem das emoções.

Estabelecer limites. Informe o que você espera dela.

Estruturar o dia. Mantenha a sua rotina, para que ela saiba o que vem a seguir.

Ser constante. Você não pode ignorar o fato de a criança pular no sofá em um dia e, no outro, dizer: “Não pule no sofá”.

Saber o que descontrola a criança e evitar essas situações. Se você sabe que seu filho fica descontrolado na hora de dormir se antes correu pela casa, planeje uma atividade tranquila.

Elogiar e recompensar. Isso funciona melhor que punição. Flagre o comportamento adequado e elogie a criança; use um sistema de estrelas douradas para mostrar o quanto ela está progredindo.

Trabalhar junto com seu parceiro. O ajuste emocional da criança deve ser a prioridade.

Converse sobre o assunto, planeje com antecedência e elimine as discórdias — mas não na frente da criança.

Recrutar outras pessoas. Não tenha medo de conversar sobre os problemas do seu filho (desde que ele não esteja ouvindo) e explicar como se manifestam nas situações cotidianas.

Evite os ataques de cólera, informando aos familiares, amigos e babás o que funciona melhor com a criança.

Eu disse a Geraldine que até mesmo eu tenho problemas em controlar algumas crianças; porém, dado o progresso de William com a terapia, senti que se ela fosse constante e estivesse sempre preparada para manter-se firme, veria uma diferença. Era necessário que ela deixasse suas emoções de lado, não tivesse dó do “coitadinho do William” pelos seus problemas, e fosse firme com ele o tempo todo. Além disso, ela precisava se preparar; às vezes, enquanto resolvemos um problema, surgem outros novos. Nesse meio-tempo, ela precisava fazer tudo o que pudesse para permanecer no comando. Deveria preparar William, ensaiar as situações que viriam em seguida e explicar-lhe com antecedência as conseqüências que teria de enfrentar se não obedecesse.

Também era importante que ela fizesse o F.I.T. com William, para que ele
353

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas pudesse aprender a se expressar com palavras ou, pelo menos, com ações apropriadas. Ele precisava saber quais eram as alternativas certas; assim, Geraldine passaria menos tempo evitando as agressões do que tentando interrompê-las. Por fim, sugeri uma modificação no comportamento dele.

Ela começaria um sistema de estrelas douradas semelhante ao usado pela mãe de Harrison (veja a página 347). Além disso, Papai começou a se envolver mais. William precisava de uma válvula de escape para o seu aspecto

“macho alfa”, e em vez de apenas rotular esse comportamento, os pais precisavam fornecer uma maneira apropriada de expressá-lo. Papai trabalhava muito, mas mesmo assim se comprometeu a vir para casa mais cedo duas vezes por semana a fim de passar mais tempo com William; e também reservou suas manhãs de sábado para ambos fazerem algo juntos. O relacionamento de William com o pai seria ainda mais importante dentro de alguns meses, quando o irmão chegasse. Também sugeri que Geraldine

pedisse a ajuda de familiares e amigos. Além de William não experimentar seus truques com as outras pessoas, ela também precisava de um descanso.

Provavelmente, William nunca será uma criança “fácil”; porém, depois de algumas semanas, Geraldine notou diferenças. William brigava menos com ela em casa, as transições eram mais fáceis (porque ela o preparava e lhe dava um tempo extra para fazê-las), e quando ele começava a se irritar, a mãe interferia antes da perda total do controle. “Agora eu posso ver que vivia em um estado constante de tensão. Também estou mais relaxada, e acho que isso se reflete nele”, Geraldine admitiu.

Quando estamos calmas, conseguimos lidar melhor com as emoções dos filhos; mas eles também tendem a nos imitar. O argumento básico é que o ajuste emocional, assim como a educação, começa em casa!

354

CAPÍTULO NOVE

O E.E.A.S.Y RESOLVE

Os Fundamentos do Treinamento

Precoce no Uso do Vaso Sanitário

Pânico no Troninho

Embora os problemas do sono sejam a principal preocupação dos pais, e os da alimentação fiquem em segundo lugar, a ansiedade parece atingir novos patamares quando eles pensam em treinar a criança a usar o banheiro.

Como e quando começar? E se a criança resistir? E se ela tiver “acidentes”?

As perguntas são infinitas. Embora os pais fiquem ansiosos quando a criança atinge os marcos físicos depois da época prevista pelos livros (ou depois dos amiguinhos), eles analisam cada um desses passos com calma, esperando que a mente e os músculos estejam prontos. Porém, esses mesmos pais ficam muito agitados para ensinar a criança a eliminar no vaso sanitário, o que na verdade é apenas outro marco.

As estatísticas mostram que nos últimos 60 anos a idade do treinamento das crianças foi significativamente adiada — em parte devido à tendência de novas teorias, e em parte porque as fraldas descartáveis são tão boas que as crianças não ficam desconfortáveis quando estão sujas ou molhadas. Os resultados desse adiamento são drásticos: em 1957, estudos mostraram que 92% das crianças já sabiam usar o vaso sanitário aos 18 meses. Hoje, esse número caiu para menos de 25%, de acordo com um estudo de 2004 realizado pelo Children’s Hospital of Philadelphia. Apenas 60% das crianças já aprenderam a usar o vaso sanitário aos 3 anos, segundo esse estudo, e 2%

ainda não foram treinadas antes dos 4.

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas Talvez o treinamento tardio permita aos pais mais tempo para não se preocupar com o que pode dar errado. Ou então, a ansiedade é a mesma dos pais que treinam as crianças mais cedo: esses hábitos têm algumas implica-

ções “morais”. Em qualquer caso, é óbvio que os pais modernos, principalmente os americanos, têm problemas em realizar a transição das fraldas para o vaso sanitário com a mesma tranquilidade que sentem quando a criança aprende a sentar-se, andar ou falar.

Meu conselho é: relaxe!! Ensinar a criança a usar o banheiro não é diferente de atingir qualquer um dos marcos de desenvolvimento pelos quais você já conseguiu passar. Se você encarar esse fato puramente como mais um marco, sua atitude pode mudar. Pense dessa maneira: você não espera que o seu filho fique de pé um dia e já esteja pronto para disputar a maratona de Boston dentro de uma semana. O desenvolvimento não acontece do nada; ele é um processo, não um evento. Para cada marco, existem sinais e etapas que devem ser seguidas. Por exemplo, antes de a criança dar um passo, você fica feliz quando a observa tentando se levantar. Ela está praticando e logo as pernas serão fortes o suficiente para sustentá-la. Então, ela começa a explorar segurando-se nos móveis ou na sua perna. Esta é a primeira experiência para impulsionar as pernas. Um dia, ela começa a tentar soltar o apoio. Primeiro ela solta uma das mãos e depois as duas, e olha para você como se dissesse “Veja, mamãe, sem as mãos”; e você responde com um enorme sorriso e um elogio verbal, orgulhosa desse progresso (“Ótimo trabalho, querida!”). Ela continua praticando e, no devido tempo, estará forte e confiante o suficiente para dar o primeiro passo. Então, você segura os bra-

ços dela para incentivá-la a continuar, e oferece a mão para apoiá-la enquanto ela dá mais alguns passos. Uma semana ou duas depois, ela se recusa a segurar sua mão, comunicando de maneira não-verbal “Consigo fazer sozinha”. Ela lembra um pouco Frankenstein, cambaleando pela casa, e se tenta virar-se ou levantar um brinquedo, cai sentada. Porém, os meses passam e ela se torna um ser humano ereto que consegue andar, carregar coisas, pular e até correr. Quando você se dá conta, percebe que

ela já “começou” a andar há quatro ou seis meses. Andar, como outros marcos do desenvolvimento, é um sinal de que a criança já percorreu uma parte da estrada para a independência. Você pode ver a alegria no rosto dela e a sua sensação de liberdade, quando ela finalmente consegue negociar com o mundo sozinha. As crian-

ças adoram aprender novas capacidades, e nós adoramos observá-las.

356

O E.E.A.S.Y. Resolve

Do ponto de vista do desenvolvimento, o mesmo acontece com a eliminação. O sinal de que a criança está pronta para se aliviar no vaso sanitário, e não na fralda, começa muito antes de ela ir até o vaso. Porém, freqüentemente não prestamos atenção aos sinais, nem encorajamos a independência. Parte do problema é que o bebê não está desconfortável. As fraldas descartáveis modernas funcionam tão bem que ele não sente que está úmido. Some a isso o fato de que a maioria de nós leva uma vida tão agitada que parece difícil e demorado comprometer-se com o treinamento para o uso do banheiro. “Eu posso esperar” é a atitude típica, reforçada pelos especialistas que afirmam que as crianças precisam “amadurecer” antes de tentarmos treiná-las. O problema é que esperamos demais.

Começar aos 9 Meses Pode Ser E.E.A.S.Y.

Embora um pequeno grupo de especialistas defenda teorias extremas em relação a esse treinamento (veja o quadro a seguir), a percepção convencional —

encontrada na maioria dos livros e defendida também por muitos pediatras

—

é que não se pode ensinar a criança a eliminar no vaso antes dos 2 anos, e que A Sucessão do Treinamento no Uso do Vaso Sanitário Quase todos os assuntos, no campo da paternidade, encontram defensores em um extremo

ou no outro. Como sempre, ambos os lados têm bons argumentos. A minha teoria está mais ou menos entre os dois extremos.

Treinamento Focado na Criança. Essa teoria foi elaborada no início da década de 60, e sugere que “quanto mais tarde, melhor”; seus defensores acreditam que o treinamento no uso do vaso sanitário deve depender exclusivamente da criança. Os pais mostram por meio de exemplos, procuram sinais e dão à criança a oportunidade de usar o vaso sanitário, mas nunca a forçam. A idéia é que a criança peça para usar o vaso quando estiver pronta para fazê-lo. Isso pode não acontecer antes dos 4 anos.

Bebês sem Fraldas. Teoria defendida por estudiosos que observaram que, antes da década de 50, os bebês americanos eram treinados muito antes, e que em culturas primitivas eles ficam sem fraldas desde o nascimento (uma idéia também apoiada pelos ambientalistas). O objetivo é ensinar a criança a prestar atenção às necessidades e sensações da eliminação — mesmo antes de ter idade suficiente para sentar-se. Quando os pais interpretam as dicas e a linguagem corporal do bebê, eles o seguram sobre o vaso sanitário (ou um balde) e fazem um som indicativo como “xxx”

ou dizem “pipi”. Assim, a criança é condicionada a eliminar com a ajuda do adulto.

357

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas algumas conseguem somente aos 3.

Embora se reconheça que alguns

O que os Cientistas Dizem

bebês estão prontos mais cedo

sobre o Treinamento Precoce

(assim como há os que aprendem a

Apesar de não haver muitas evidências científicas falar ou andar antes ou depois das

da relação entre a idade em que o treinamento come-outras crianças), os especialistas

ça e termina, um estudo recente no Children's aconselham os pais a esperar até que

Hospital in Pennsylvania confirmou que embora o trei-a criança exiba a maioria dos sinais

namento precoce às vezes demore mais, as crianças o de prontidão, quando não todos.

terminam mais cedo. Outro estudo, realizado em 2000

por pesquisadores belgas, tratou do “aumento nos Acredita-se que a criança precisa

problemas urinários infantis” e foi relatado no British entender o que é o treinamento, e

Journal of Urology. A análise foi baseada nas respos-que seus músculos esfíncteres este—

tas de 321 pais de idades diferentes. O grupo 1 era jam totalmente maduros (o que

composto de pais com mais de 60 anos; o grupo 2, começa perto de 1 ano).

entre 40 e 60 anos; e o grupo 3, entre 20 e 40 anos.

No meu país (a Inglaterra),

No grupo 1, a maioria havia iniciado o treinamento treinamos nossos filhos meses

quando a criança atingiu os 18 meses, metade deles antes dos americanos; entretanto,

antes dos 12 meses. “A maioria dos autores está con-eu mesma seguia a percepção con—

vencida de que o desenvolvimento do controle da

vencional quando comecei a traba—

bexiga e do intestino é um processo de maturação, lhar com crianças. Na verdade, no

que não pode ser acelerado pelo treinamento no uso meu primeiro livro eu sugiro comedo vaso sanitário”, observaram os doutores J. J.

çar esse treinamento aos 18 meses.

Wyndaele e E. Bakker, cujos achados contradizem

essa teoria. Nas crianças do grupo 1, 71% já estavam Mas hoje, depois de lidar com

limpas e secas aos 18 meses, em comparação com

milhares de pais, ler as pesquisas

17% no grupo 3, no qual o treinamento começou

atuais sobre treinamento no uso do

depois dos 2 anos.

vaso sanitário e observar o que

acontece em todo o mundo, acabei

discordando do conceito convencional e dos extremistas.

Não estou querendo dizer que não encontro pontos positivos nesses dois extremos. As abordagens focadas na criança levam em consideração os sentimentos da criança — um preceito básico do encantamento de bebês. No entanto, permitir que a criança decida quando “está pronta” e esperar que ela treine sozinha é como lhe oferecer uma tigela de comida no chão, esperando que ela desenvolva boas maneiras à mesa. Até pode dar certo, mas para que servem os pais se não para orientar seus filhos e socializá-los? Além disso, se 358

O E.E.A.S.Y. Resolve

a criança iniciar o processo aos 2 ou 2 anos e meio, na minha opinião já está

“tarde”, porque nessa época ela já desenvolveu o negativismo dos 2 anos; está menos interessada em agradar aos pais e mais determinada a fazer as coisas à sua maneira; portanto, os pais perdem facilmente o controle do processo.

No que se refere à teoria de não usar fraldas — também chamada “comunicação da eliminação” —, não costumo discordar de um método que depende de observar a criança e lhe oferecer dicas. Também acredito que é certo dar à criança a oportunidade de praticar as novas capacidades antes que esteja pronta para dominá-las. E, certamente, concordo que o treinamento deve começar antes do que geralmente se pratica nos Estados Unidos, pois a crian-

ça o termina entre 36 e 48 meses. No restante do mundo, “mais de 50% já estão treinados perto de 1 ano”, de acordo com um professor de pediatria da University of Colorado School of Medicine, citado na edição de março de 2004 da Contemporary Pediatrics, e 80% entre 12 e 18 meses, de acordo com os defensores dessa abordagem. No entanto, considero difícil concordar com um modelo que baseia sua filosofia em uma cultura primitiva, pois vivemos em uma sociedade moderna. Não acho aconselhável segurar um bebê sobre um balde ou o vaso sanitário. Da mesma forma, acredito que a criança deve ser informada, entender e

controlar o processo. Na minha opinião, ainda é cedo para colocá-la no vaso sanitário se ela não consegue ficar sentada sozinha.

Não é surpresa que eu me encontre no meio desses dois extremos, porque recomendo iniciar o treinamento do uso do vaso sanitário perto dos 9 meses, quando o bebê é capaz de ficar sentado sozinho, com estabilidade e conforto. Muitos dos bebês cujos pais seguiram meu plano já haviam conquistado o controle diurno total antes do primeiro aniversário. Outros não conseguiram, obviamente, mas as pesquisas mostram que até mesmo eles já estão treinados, geralmente, no momento em que outras crianças estão apenas começando o treinamento.

A percepção convencional do treinamento está tão disseminada — incentivada em parte pela indústria das fraldas descartáveis, que lucra com o treinamento tardio — que muitos pais ignoram a própria observação e o conhecimento da criança. Por exemplo, esta mensagem da mãe de uma criança de 15 meses foi colocada em minha página na internet: Nos últimos dois meses nós sentamos Jessica no troninho antes da hora do banho, porque ela quer sentar-se no vaso sanitário dos adultos. Na 359

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas maioria das vezes nada acontece, mas de vez em quando ela urina. Que surpresa! Isso é muita sorte e coordenação, tenho certeza! Porém, está acontecendo algo estranho. Na semana passada, ela começou a me trazer fraldas secas durante o dia, colocá-las no chão e deitar-se sobre elas.

No começo, eu achei engraçado e nem dei muita atenção, mas agora não consigo eliminar esse hábito; portanto, decidi fazer o que ela quer e a troco. Em todas essas ocasiões, ela estava com as fraldas sujas.

Isso já acontece há seis dias; eu pergunto: “Você fez cocô?” Ela responde “sim” ou “pipi”, e está sempre certa. Além disso, ela nunca me traz a fralda quando está seca e limpa. Isso é sinal de que está pronta para o treinamento? Tão cedo assim? De certa forma, seria ótimo, porque eu ficarei em casa com ela até setembro. Por outro lado, não quero forçá-la se ela ainda não estiver pronta. Alguma sugestão?

A mãe de Jessica tem todos os sinais bem na sua frente; mas infelizmente, graças aos conselhos da maioria dos livros, artigos e sites da internet, ela não presta atenção na sua filha. Essa doutrina de não treinar antes dos 18 meses é reforçada pelas outras mães. Por exemplo, uma mãe respondeu a ela:

“Sim, eu diria que isso é um sinal, mas se for o único, eu não começaria a treiná-la. Ela está contando depois de ter feito, e não antes. Além disso, ela tem esse hábito apenas quando defeca, e não quando urina, o que é mais freqüente. Porém, eu diria que ela está entendendo a idéia e logo descobrirá o que deve fazer antes de sujar a fralda”.

Descobrirá o que deve fazer? Jessica tem apenas 15 meses! A mãe também a deixaria “descobrir” como usar a colher, vestir-se ou comportar-se com as outras crianças? Eu espero que não. Além disso, o treinamento não acontece da noite para o dia; ele é um processo que começa com a conscientiza-

ção da criança — e Jessica claramente a tem. Ela conta para a mãe depois do fato porque ninguém a ajuda a vincular as sensações físicas. Ela precisa de explicações e exemplos. Por fim, é absurdo achar que a criança precisa mostrar todos os sinais de prontidão para iniciar o treinamento. Por meio de suas ações, Jessica está implorando pela ajuda da mãe (embora eu ofereça uma lista de verificação na página 361, devo esclarecer que seu filho não precisa mostrar necessariamente todos esses sinais).

Embora cerca de metade das crianças de todo o mundo estejam treinadas antes de 1 ano, muitas mães não acreditam, ou ficam chocadas, quando eu

O E.E.A.S.Y. Resolve

sugiro iniciar o treinamento aos 9

meses. Por isso, deixe-me explicar.

Lista de Verificação do Treinamento

Aos 9 meses, eu vejo o processo de

A American Academy of Pediatrics oferece estas eliminações como parte da rotina

diretrizes para os pais. É lógico que você encontrará diárias do bebê — o trabalho da mãe

centenas de listas semelhantes em outros livros e na internet. Torná-lo consciente disso. Assim

internet. Analise-as com cuidado. Alguns marcos são como existe uma hora certa para

atingidos mais tarde que outros. Os pais observam comer, fazer atividades e dormir,

res conhecem as expressões faciais e as posturas que você também deve estabelecer um

indicam que a criança está urinando ou defecando, horário para a eliminação. Vinte

muito antes que ela aprenda a andar ou se despir, e que peça para usar roupas íntimas iguais às dos adultos minutos depois que o seu filho come

tos. Além disso, as crianças amadurecem em ritmos ou bebe, você o coloca no troninho.

diferentes e possuem níveis distintos de tolerância a Na verdade, você acaba de colocá-lo

fraldas sujas. Use o bom senso e o que sabe sobre o na rotina “E.E.A.S.Y.” (Alimentação

seu filho. Não é necessário atingir todos esses marcos

[Eating], Eliminação, Atividade,

para que você comece o treinamento:

Sono e Tempo para você [You]);

✓ *A criança fica seca em intervalos de pelo menos 2*

aliás, honestamente, este “tempo

horas durante o dia, ou está seca quando acorda

para você” torna-se cada vez menor

da soneca.

à medida que a criança cresce. Os

✓ *Os movimentos intestinais tornam-se regulares e dois Es do E.E.A.S.Y. são trocados*

previsíveis.

quando a criança acorda pela ma-

✓ *As expressões faciais, posturas ou palavras revelam nhã, porque você a coloca no troni-que a criança está a ponto de urinar ou defecar.*

nho imediatamente, antes que ela

✓ *A criança é capaz de seguir instruções simples.*

✓ *A criança consegue entrar e sair do banheiro, e tam-coma (veja “O plano” nas páginas*

bém ajudar a se despir.

364-366).

✓ *A criança parece desconfortável quando as fraldas Quando você começa entre 9*

estão sujas, e quer ser trocada.

meses e 1 ano, naturalmente o bebê

✓ *A criança pede para usar o vaso sanitário ou o troninho tem o controle ou a consciên—*

nho.

cia de uma criança mais velha.

✓ *A criança pede para usar roupas íntimas iguais às Portanto, o treinamento no uso do*

dos adultos.

vaso sanitário não objetiva ensinar

o bebê, e sim condicioná-lo. Ao colocá-lo no troninho nos momentos em que ele normalmente elimina, ou quando ele exhibe sinais de que está a ponto de eliminar (geralmente, depois que comeu), é provável que você o flagre, talvez não em todas as vezes, mas em algumas. É verdade que o sucesso começa depois de um erro bem orquestra-361

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas do. Ele sente o assento do troninho e aprende a relaxar os músculos esfínteres, e então você aplaude, como faz quando ele começa a tentar levantar-se para andar. Nesta idade ele ainda deseja agradá-la (o que certamente não fará aos 2 anos), e esse reforço positivo o ajudará a perceber que esse ato acidental de eliminação é algo que você valoriza.

Começando cedo, a criança também pratica o ato de relaxar os esfínteres e eliminar o que precisa em um receptáculo, não nas fraldas. É exatamente assim que se adquire uma capacidade: praticando, praticando e praticando

um pouco mais! Por outro lado, quando você espera até os 2 anos, ele já se acostumou a eliminar na fralda — e agora deve prestar atenção em seus sinais corporais e estar disposto a eliminar seus excrementos de outra maneira. Além disso, ele nunca praticou. Seria como esperar que uma criança ande, mas mantê-la no berço sentada até que você ache que “chegou a hora” de andar. Sem todos aqueles meses experimentando tentativa e erro, fortalecendo as pernas e aprendendo a coordenar os movimentos, a criança não conseguiria ficar em pé, não é mesmo?

Explicarei agora o meu plano para iniciar o treinamento no uso do vaso sanitário entre os 9 e os 15 meses, e também mais tarde. No final do capítulo, descreverei alguns dos problemas mais comuns.

Quando a criança estará totalmente livre das fraldas? Não é possível prever isso de modo exato. Depende de quando você começa, do seu comprometimento e paciência, da personalidade e do corpo da criança e de outros fatores da sua família. Posso dizer, no entanto, que se você evitar entrar em pânico, observar a criança com cuidado, permanecer firme no plano e considerar o treinamento como qualquer outro marco do desenvolvimento, a transição será muito mais fácil para você e o seu filho.

Começando: 9 a 15 Meses

Se você iniciar o treinamento no uso do vaso sanitário entre 9 e 15 meses, como eu sugiro, poderá encontrar alguns sinais típicos de prontidão (veja o quadro da página 361), mas eles também poderão estar ausentes. Não se preocupe: se o seu filho já consegue ficar sentado sozinho, ele está pronto para começar. Pense no treinamento como qualquer uma das muitas capacidades que seu filho precisa aprender — beber em um copo, andar, montar um quebra-cabeças. Encare o processo como um desafio interessante, não como uma tarefa opressiva. Você é a orientadora do seu filho.

362

O E.E.A.S.Y. Resolve

O que será necessário. Em lugar do troninho, eu prefiro os assentos colocados diretamente sobre o vaso sanitário — porque, mais tarde, essa será uma transição a menos. Nessa faixa etária, resistência ao vaso sanitário é rara, porque as crianças estão ávidas por agradar e participar. Providencie também um pequeno apoio para os pés — a criança se sentirá segura, e ele também será útil se ela precisar fazer força em um movimento intestinal. A maioria das crianças de 9 a 15 meses ainda não tem coordenação para subir e descer do apoio sem a ajuda de um adulto; mas é importante investir em um banquinho bem firme, porque é necessário encorajar a independência. Ela pode usá-lo para subir e descer do vaso sanitário, e para alcançar a pia para outros rituais, como escovar os dentes e lavar as mãos.

Compre um caderno para registrar os hábitos da criança no banheiro (veja a “Lista de Verificação do Treinamento” na página 361). Seja muito paciente durante o processo. Não comece se você estiver extremamente ocupada com um projeto, prestes a mudar-se de casa ou sair de férias, ou quando você ou a criança estiver doente. Planeje-se para um processo a longo prazo.

Como preparar-se. O treinamento em uma idade precoce (na verdade, em qualquer idade) começa com uma observação cuidadosa do bebê e da rotina diária. Se você adotou minha filosofia até agora e está sintonizada com o seu filho, conhece os choros e a linguagem corporal dele e o aceita como ele é, aos 9 meses você saberá discernir como ele age antes de urinar ou defecar. Quando ele era menor, por exemplo, provavelmente parava de sugar sempre que defe-cava. Os bebês não conseguem se concentrar em mais de duas coisas ao mesmo tempo. Fique atenta a sinais semelhantes. Se a criança não anda, pode fazer caretas ou contrair o rosto. Ou então, ela pára o que está fazendo para se concentrar no processo. Se já começou a andar, ela vai para um canto ou atrás do sofá. Às vezes segura a fralda, tenta olhar lá dentro ou colocar a mão para saber o que saiu dela. Embora esses sinais sejam comuns, o bebê pode fazer algo completamente diferente. Eu garanto que se você mantiver os olhos abertos, descobrirá o que seu filho faz quando está prestes a eliminar.

Registre: o contexto e a rotina também podem servir de orientação. Aos 9 meses, muitos bebês têm movimentos intestinais no mesmo horário todos os dias. Frequentemente, eles urinam 20 a 30 minutos depois de ingerir líquidos. Esse conhecimento, combinado com a sua observação, dá uma idéia dos horários e da freqüência com a qual a criança se alivia durante o dia.

363

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas Mesmo achando que seu filho não entende o que você diz, comente as funções corporais da maneira que costuma descrever as coisas na sua família:

“Você está fazendo cocô, querido?” Tão importante quanto isso é comentar seus próprios hábitos: “Mamãe precisa ir ao banheiro”. É ideal que você não seja tímida para mostrar à criança como fazê-lo. Sempre é uma boa idéia que uma pessoa do mesmo sexo da criança demonstre, mas nem sempre isso é possível. Uma vez que o menino aprende a urinar sentado (e é assim que Papai precisa ensinar), ver Mamãe sentada no vaso sanitário também é um bom exemplo. As crianças aprendem por imitação e querem desesperadamente fazer tudo o que os pais fazem.

Dessa maneira, você começa a despertar a consciência dela em relação ao que acontece no seu próprio corpo, quando precisa urinar ou defecar. É

difícil converter as sensações em palavras, principalmente porque a sensação da bexiga cheia pode ser diferente para você e para o seu filho. Uma mãe que eu conheci disse à sua filha de 15 meses: “Quando você sentir cócegas na barriguinha, diga à Mamãe, porque isso significa que quer fazer pipi”. Coitada, ainda deve estar esperando. “Cócegas na barriguinha” não significa nada para a criança. Ela precisa aprender por experiência.

O plano. *Nas primeiras semanas,*

sente a criança no vaso sanitário assim

que ela acordar. Transforme isso em parte

Controle da Eliminação

do ritual matinal. Você entra no quarto,

Normalmente, as crianças adquirem o con—

cumprimenta-a com um beijo carinhoso,

trole do esfíncter nesta ordem:

abre as cortinas e diz: “Bom dia, como

1. Controle noturno do intestino

está a minha menina?” Tire-a do berço.

2. Controle diurno do intestino

“É hora de ir ao banheiro”. Não pergun—

3. Controle diurno da bexiga

te, apenas faça. Assim como escovar os

4. Controle noturno da bexiga

dentes torna-se parte do ritual na hora de

dormir, ir ao banheiro — e lavar as mãos

em seguida — deve fazer parte do despertar matinal. É óbvio que se ela urinou durante a noite, a fralda estará molhada. Pode ser que ela urine novamente, ou não. Deixe-a sentada apenas alguns minutos — nunca mais do que 5. Agache ou sente-se em um banquinho, para ficar na altura dela. Leia um livro, cante uma canção, converse sobre os planos para esse dia.

Se ela urinar, identifique (“Ah, veja, você está fazendo pipi igual à Mamãe e está no banheiro”) e elogie exageradamente.

364

O E.E.A.S.Y. Resolve

(Esta é a única ocasião em que eu sugiro que os pais exagerem nos elogios.) Porém, comente o ato propriamente dito — ou seja, não diga “Boa menina”

e sim “Bom trabalho”. Além disso, ensine-a a limpar-se. Se ela não urinar, retire-a do vaso sanitário, vista uma fralda seca e dê o café da manhã.

Se você tem um filho, ele pode ter uma ereção. Eu não gosto daqueles protetores penianos nos assentos de troninhos infantis, porque às vezes os menininhos ficam presos neles. Eles também não ensinam a criança a segurar o pênis para baixo e mirar dentro do vaso. No começo, você precisará fazê-lo por ele. Uma boa maneira é prender o pênis dele entre as pernas e segurar as coxas juntas, suavemente. Nessa idade é melhor que você faça a limpeza, principalmente depois de defecar, mas explique e deixe a criança tentar sozinha. No caso das meninas, não se esqueça de ensinar a limpar da frente para trás.

Vinte minutos depois de a criança ingerir líquidos, coloque-a no vaso sanitário novamente e repita o processo. Faça isso o dia inteiro, depois das refeições e nos horários em que normalmente ele tem um movimento intestinal. Além disso, as crianças em geral urinam e/ou defecam antes do banho, ou o fazem na banheira. Se esse é o costume do seu filho, coloque-o no vaso sanitário antes do banho. Sempre use as mesmas palavras: “Vamos ao banheiro e vamos tirar a fralda. Eu te ajudo a subir”. Todas essas são palavras que ajudam a associar as funções corporais ao vaso sanitário. Se você incorporar essas visitas à rotina normal do seu dia — o E.E.A.S.Y. — assim como você vai ao banheiro várias vezes ao dia, o processo parecerá natural para ele.

Inclua a lavagem das mãos como parte do ritual.

Fique calma nas primeiras semanas, mas seja constante. Alguns sugerem colocar a criança no vaso sanitário apenas uma vez por dia no início, mas eu acho que isso a confunde. Por que fazer isso? Usamos o vaso sanitário apenas antes do café da manhã ou do banho?

A idéia é conscientizar a criança de seu próprio corpo e ajudá-la a vincular a eliminação ao ato de sentar-se no vaso sanitário. O bebê pode não ter o controle total do esfíncter (veja o quadro da página 364) antes de 1 ano ou mais. Porém, até mesmo um esfíncter imaturo envia um sinal que é reconhecido pelo bebê. Colocando-o no vaso sanitário, você fornece a ele uma oportunidade de reconhecer a sensação e praticar o controle.

Lembra-se de que eu avisei que a paciência seria absolutamente necessária? A criança não será treinada em uma ou duas semanas. Porém, ela fará 365

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas a associação rapidamente e, antes que você perceba, ela achará tudo aquilo tão divertido que irá ao vaso sanitário mesmo quando você não sugerir. Por exemplo, Shelley, que começou este plano com Tyrone, de um ano, telefonou-me depois de algumas semanas, desesperada. “Ele quer ficar sentado no vaso sanitário constantemente, e na maioria das vezes não faz nada. Para ser honesta, Tracy, estou farta. Não mostro minha raiva, obviamente, mas é perda de tempo Tyrone ficar apenas ali sentado”.

Eu disse a Shelley que ela deveria ser firme — por mais frustrante ou entediante que isso parecesse. “No começo, é apenas tentativa e erro, mas você o está ajudando a reconhecer as sensações físicas; você não pode parar agora”. A experiência de Shelley é comum. Afinal, o vaso sanitário é uma experiência muito emocionante para uma criança pequena, mas nem um pouco para Mamãe e Papai. Tem água lá dentro, um botão que faz a água produzir um redemoinho — quanta diversão! Na verdade, fazer algo ali sentado é menos importante para o seu filho do que para você. Mas no devido tempo ele eliminará algo, e você deve agir como se ele acabasse de ganhar na loteria. A alegria de compartilhar uma vitória é o que o bebê

precisa realmente para incentivar o sucesso. Quanto mais apoio você der, melhores os resultados.

Quando ele permanece seco por uma semana (durante o dia e sem acidentes), você pode começar a usar as roupas íntimas, e não as calças descartá-

veis. Eu não gosto de usá-las porque elas são bem parecidas com as fraldas descartáveis, e não permitem que a criança se sinta molhada. A criança demora algumas semanas ou meses para conseguir passar a noite seca. Suponha que é mais seguro dormir sem fraldas quando ele acorda seco por duas semanas.

Mas e Se Eu Já Perdi a Oportunidade de Começar Cedo?

Digamos que você tenha lido minhas sugestões sobre o treinamento no uso do vaso sanitário, mas ainda esteja em dúvida. Na sua opinião, 9 meses ou 1 ano é cedo demais. Marla, por exemplo, protestou quando eu sugeri que ela começasse imediatamente com Harry, de 11 meses — ele dizia “pipi”

muitas vezes e detestava ficar com as fraldas sujas. “Mas ele é um bebê, Tracy.

Como posso fazer isso com ele?”, insistiu. Ela estava determinada a esperar pelo menos até os 18 meses, 2 anos ou um pouco mais. A escolha é dela — e também sua. Saiba apenas que o plano será ligeiramente diferente, e que 366

O E.E.A.S.Y. Resolve

esperar até os 2 anos significa que você precisará lidar com vários outros comportamentos da criança, além do treinamento.

Ou talvez, analisando o passado, você tenha percebido que começar antes teria sido ótimo — mas a criança já tem 2 anos agora (veja a história de Sadie, que começa na página 377). Obviamente, treinar em idades diferentes requer estratégias um pouco diferentes. Porém, você não deve

perder a calma e deixar que a criança lidere. A seguir estão algumas sugestões para o treinamento após os 15 meses. Na última parte deste capítulo, examino vários problemas encontrados durante o treinamento.

A Criança Ainda Cooperava: 16 a 23 meses

Esta é a minha segunda época favorita para iniciar o treinamento, porque nessa idade a criança ainda quer agradar os pais. Você agirá da mesma forma que faria com uma criança menor (veja as páginas 362-366), mas será mais fácil, porque agora o seu filho entende tudo. A bexiga dele também é maior, e ele urina com menos frequência. Além disso, agora ele tem mais controle do esfíncter. O truque é torná-lo consciente de quando e como exercer esse controle.

O que será necessário. *Um assento infantil, conforme descrevo na página*

Treinamento com a Criança Nua?

363. Embora a criança não passe mais de

Muitos livros e especialistas sugerem ini—

5 minutos no vaso sanitário, é uma boa

ciar o treinamento no uso do vaso sanitário

idéia separar alguns livros para ler apenas

durante o verão, para que você deixe a criança

do banheiro, um deles sobre o treinamen—

totalmente nua, ou, pelo menos, nua da cintu—

to propriamente dito e outros favoritos

ra para baixo. Eu discordo. Na minha opinião,

*da criança. Leve o seu filho à loja e deixe—
isso é como despi-la durante as refeições para
o escolher algumas roupas íntimas de
que ela não se suje. Eu acho que precisamos
crianças crescidas. Enfatize que elas são
ensinar a criança a se comportar de maneira
parecidas com as de Mamãe ou Papai.*

civilizada no mundo real. O único momento em

*Compre pelo menos oito unidades, porque recomendo treinar a criança nua
é antes*

que haverá alguns acidentes.

do banho.

Como se preparar. *Se você ainda não sabe qual é a aparência da criança
antes de*

*urinar ou defecar, comece a prestar atenção nisso. Nas crianças mais
velhas, os sinais são geralmente mais pronunciados. Anote no seu caderno
o comporta-367*

*A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas mento pré-
eliminação da criança. Além disso, no mês que antecede o treinamento,
troque as fraldas com mais frequência, para que o bebê saiba o que é*

*“estar seco” e comece a apreciar a sensação e detestar as fraldas sujas. As
crian-*

ças dessa idade geralmente urinam 40 minutos depois de beber. Na semana anterior ao início do treinamento, troque a criança a cada 40 minutos, ou pelo menos verifique se as fraldas estão molhadas, para ter uma idéia dos padrões dele.

Além disso, aproveite esse momento para falar sobre o treinamento, usando as palavras certas, a fim de conscientizar o seu filho do processo (“Ah, agora você está fazendo cocô”). Se ele puxar a fralda, diga: “Você está molhado, vou trocá-lo”. É particularmente importante servir de modelo para as capacidades de uso do banheiro (“Quer entrar no banheiro e ver o Papai fazendo xixi?”).

Leia livros e/ou assista a vídeos sobre o treinamento. Se a criança usar fraldas (de pano ou descartáveis), mostre a ela qual é o lugar certo de jogar as fezes, levando-a ao banheiro e mostrando como se dá a descarga.

Alguns especialistas sugerem colocar um objeto inanimado no vaso sanitário, para demonstrar. Mas na minha opinião, colocar uma boneca ou um ursinho de pelúcia no vaso sanitário não faz sentido algum. Se funcionar com o seu filho, não há problemas, é claro, mas algumas crianças menores não entenderão o simbolismo. As crianças

pequenas aprendem com os exemplos, os

Copinhos Infantis e o Treinamento

modelos de comportamento e as demons—

no Uso do Vaso Sanitário

trações. Elas querem fazer o que Papai e

Atualmente, muitos pais permitem que a

Mamãe fazem. Não é mais significativo

criança ande pela casa com um copinho cheio

aprender a ir ao banheiro se você mostrar nas mãos. Com o advento dos copos com canu— como se faz?

dos que não derramam, isso é mais fácil que

O plano. *Como eu já descrevi, colo-perguntar constantemente: “Você está com*

que-o no vaso sanitário no momento em

sede?”. Desde que você use água ou água com

que ele acordar. Quando você o vestir,

um pouquinho de suco, não há problemas

coloque as roupas íntimas ou calças de

nessa prática, exceto durante o treinamento no algodão grosso, não a fralda. É importan-uso do vaso sanitário. Tudo o que entra precisa

te que ele tenha uma sensação diferente

sair! Limite as bebidas a horários regulares —

com a roupa seca e se sinta molhado se

após as refeições, em intervalos de 2 horas

tiver algum acidente. Como já disse, não

entre as refeições, como um lanche — para que

gosto das calças descartáveis — é a mesma

ela elimine o líquido em horários previsíveis.

coisa que manter as fraldas descartáveis.

368

O E.E.A.S.Y. Resolve

Em seguida, coloque-o no vaso sanitário 30 minutos depois da refeição ou do lanche, se ele tiver bebido algo, como a maioria das crianças. Neste caso, também devo enfatizar: nunca diga “Você quer ir ao banheiro?” a menos que queira ouvir um NÃO como resposta. Considere a realidade de que nessa idade as crianças levam a sério suas brincadeiras. Quando você faz essas visitas ao banheiro, em vez de interromper a criança quando ela está a ponto de concluir uma tarefa importante como colocar um bloco em cima de outro, espere até ela terminar.

Fique sentada com ele, mas nunca por mais de 5 minutos. Distraia-o, lendo um livro ou cantando uma música. Não o pressione (mas você pode ligar a torneira para estimular a urina!). A criança já é capaz de expressar o que gosta ou não; você encontrará certa resistência, particularmente se iniciar esse processo perto dos 2 anos. No começo o sucesso ocorre por acidente, mas assim que a criança começa a vincular os fatos, isso se torna um ciclo estimulante para ela, sobretudo se você exagerar nos elogios. Se a criança resistir, talvez não esteja pronta. Espere duas semanas e tente novamente.

Se ele tiver algum acidente, não dê muita importância. Apenas diga

“Tudo bem, na próxima vez você consegue”. Lembre-se de colocar sempre as fezes no vaso sanitário e mostrar para onde elas vão (“Desta vez, eu colocarei no vaso sanitário para você”). Antes dos 2 anos, a maioria das crianças não acha que está “fedida” ou “suja”; por isso, elimine essas palavras de seu vocabulário. Apenas a reação negativa do adulto ensina à criança que aquilo é algo vergonhoso.

Evitando as Lutas pelo Poder: 2 e 3 Anos ou Mais Embora a preparação e o plano sejam basicamente os mesmos, depois dos 2 anos os pais entram em disputas pelo poder durante o treinamento no uso do vaso sanitário, porque a criança é muito mais independente e capaz —

e não está necessariamente interessada em agradar os pais. Agora, seu filho possui uma personalidade distinta e já tem suas preferências. Algumas crian-

ças têm baixa tolerância a usar uma fralda molhada ou suja, e pedem para ser trocadas. Obviamente, essas são mais fáceis de treinar. Se o seu filho costuma cooperar e obedecer a instruções, isso também ajuda no treinamento.

Porém, se vocês travam uma disputa perpétua pelo poder, pode ser necessá-

rio adicionar alguns prêmios, criando um sistema de incentivos.

369

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas Alguns pais criam um gráfico e um sistema de estrelas douradas para cada visita bem-sucedida ao banheiro. Outros subornam com M&Ms ou doces que não são permitidos em outros momentos. As recompensas não funcionam se você fornecê-las apenas em troca da cooperação ou de sentar-se no vaso sanitário. A criança ganha o prêmio apenas quando produz algo.

Sou favorável às recompensas, mas você precisa conhecer o seu filho e saber o que funciona melhor com ele. Algumas crianças não se importam com recompensas; outras se dão muito bem com os sistemas de incentivos.

Se você for constante, a criança aprenderá a usar o vaso sanitário.

Mantenha o E.E.A.S.Y. em mente e inclua as visitas ao banheiro na sua rotina diária: “Nós almoçamos e você tomou suco, então vamos ao banheiro e vamos lavar as mãos”. Você também pode explicar mais: quando a criança está consciente dos próprios sinais antes de urinar e defecar, você pode dizer

“Você precisa segurar até sentar no vaso sanitário, e então pode soltar”.

Com frequência, os pais me perguntam: “Como você sabe se a criança está resistindo ou apenas não está pronta?”. Este e-mail é típico: A minha filha de 2 anos trava uma batalha comigo sempre que quero levá-la ao vaso sanitário. Algumas amigas me disseram que ela simplesmente não está pronta, mas eu também acho que ela está apenas agindo como uma criança. Devo desistir? Nesse caso, quando devo tentar novamente?

A maioria das crianças está pronta aos 2 anos, embora a resistência seja uma característica típica — e portanto seja difícil começar nessa época. Porém, não é um problema insuperável. Um dos maiores erros dos pais é parar e recomeçar várias vezes. Isso é desaconselhável em qualquer idade, mas principalmente depois dos 2 anos: agora, a criança realmente entende o que acontece, e o treinamento pode se tornar uma ótima maneira de manipular os pais.

Não se envolva nas disputas relacionadas ao treinamento. No entanto, se o seu filho resistir, pare apenas por um dia, ou dois no máximo. Você ficará surpresa; um dia faz uma grande diferença. Além disso, a criança é mais velha, e se você esperar uma semana ou duas, ela já será maior e resistirá ainda mais.

Continue tentando. Não force, mas também não ceda. A experiência deve ser agradável, com muitas distrações e recompensas. Se ele não depositar nada no vaso sanitário, não elogie nem recompense o esforço. Tente novamente 370

dentro de meia hora. Se ele urinar na
tância. Deixe roupas limpas disponíveis
se trocar sozinha. Se ele estiver molhado,
secas. Se estiver sujo, coloque-o na banheira
e se lavar. Isso não é uma punição: trate
ele sinta as conseqüências. Você não
está ali para ajudar, mas ele deve ser
sermões nem o humilhe durante o processo.
mostre que ele tem sua parte de responsabilidade.

Tente descobrir se realmente foi um acidente.
propósito até sair do vaso sanitário e

O E.E.A.S.Y. Resolve

Esse meio-tempo, não dê muita importância: uma criança de 2 anos já é capaz de se vestir sozinho, deve simplesmente vestir as calças e o casaco, e diga-lhe para se despir sozinho de uma maneira de fazer com que ele não se sinta excessivamente rigorosa — você é o responsável pela limpeza. Não faça um processo. Transforme-o em um parceiro e não em uma responsabilidade.

Se acontecer um acidente, ou se a criança esperou de você se aliviar. Se for este o caso, você

propósito até sair do vaso sanitário e saberá que ele descobriu como usar o pedindo atenção. A melhor estratégia passar mais tempo com ele ou nomeá-lo como separar as meias quando você do jardim para ele cuidar, ou um vaso : ta crescendo, trace um paralelo: “Ela e

Além disso, observe seu próprio te se você já tentou por algum tempo, o e seu filho sentirá a sua tensão. Essa pelo poder.

Nesta idade, fique preparada pa gritar, arquear as costas e outros tipo mentos de escolha: “Você quer que e antes?” ou “Quer que eu leia este liv sozinho enquanto fica aí sentado?”. E ser referentes à experiência, o que é d são por meia hora e ir ao banheiro de

para se aliviar. Se foi este o caso, você
vaso sanitário como chantagem e está
a é dar atenção de outras maneiras —
á-lo para uma tarefa especial *com* você,
obra a roupa lavada. Reserve uma parte
na janela. Enquanto ele observa a plan-
está crescendo como você”.

emperamento e suas reações. Sobretudo
processo estará permeado de emoções,
é uma fórmula infalível para uma luta

ra atos de rebeldia — chutar, morder,
s de ataques de cólera. Introduza ele-
u vá primeiro ao banheiro, ou quer ir
ro para você, ou quer olhar as figuras
Em outras palavras, as opções precisam
iferente de “Você quer assistir à televi-
pois?”

Use a mesma regra para o treinamento no dia. Se a criança já está seca há duas semanas, comece a usar as roupas do pijama. Limite a água e os outros líquidos que ela beber. Nessa idade, embora a criança tenha alguns acidentes, ela permanece seca durante o dia e quando acordar à noite. (É interessante notar que poucas das crianças com problemas do treinamento noturno; isso é uma extensão da rotina da eliminação diurna, os hábitos noturnos.

turno: quando a criança já acor-
as íntimas ou deixe-a com a calça
que ela consome antes de dormir.
dentes noturnos, uma vez que ela
a, logo obterá sucesso também à
consultas dos pais se referem aos
o sinal de que após estabelecer a
os também entram nos eixos.)

371

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas Muitos dos problemas que eu encontro resultam do treinamento tardio (veja “Problemas no Treinamento”, a seguir). Se a criança ainda não foi treinada até os 4 anos — 98% delas já foram —, procure a ajuda do pediatra ou de um urologista pediátrico, para verificar se não existe algum problema que impeça o progresso do seu filho.

Problemas no Treinamento

*Analisarei alguns problemas reais colocados em minha página na internet, enviados por e-mail e registrados nos arquivos dos meus clientes. Em cada um dos casos, as duas primeiras perguntas que faço são: **Quando você começou o treinamento no uso do vaso sanitário?** e **Você tem sido constante?** Descobri que os problemas no treinamento são causados, pelo menos em parte, pela falta de acompanhamento dos pais. Eles começam (muito tarde, na minha opinião) e então, ao primeiro sinal de resistência, param e recomen-*

çam várias vezes... Quando percebem, estão envolvidos em uma batalha.

Você verá que essa é a temática em muitos dos casos a seguir:

“Ainda Não Está Pronto aos 22 Meses”

Carson, meu filho de quase 22 meses, começou a dizer “pipi” na semana passada. Eu perguntei se ele queria fazer pipi ou se já havia feito, mas ele não respondeu. Ele não mostra sinais de que está pronto para aprender a usar o vaso sanitário. As fraldas dele estão explodindo, cheias de urina e fezes, mas ele nem se importa. Temos um troninho no banheiro, e ele costuma usá-lo para alcançar a pia. Não sei se ele diz pipi apenas porque é uma nova palavra que aprendeu, ou se sabe o que significa. Devo colocá-lo no troninho sempre que ele disser pipi? Ele já me viu no banheiro, e viu meu marido, e dissemos: “Estamos indo ao banheiro”. Não entendo o que está acontecendo. Além disso, quando devo começar a usar as calças descartáveis? Ele ainda usa fraldas comuns. Acho que não preciso me preocupar com as calças descartá-

veis até que ele esteja pronto para o treinamento.

Nessa idade, Carson já entende tudo. Ele pode não se importar de ficar sentado sobre a urina e as fezes, mas certamente é capaz de saber que o seu

O E.E.A.S.Y. Resolve

lugar certo é o vaso sanitário, principalmente se ele tem observado os pais.

Também discordo que ele “não mostra sinais de que está pronto”.

*Provavelmente ele sabe o que é pipi e o que significa. Eu perguntaria: **Você já tentou colocá-lo no vaso sanitário?** Suspeito que não. Bem, Mamãe, o que você está esperando? Ela precisa iniciar um plano e manter-se firme, colocando o filho no vaso sanitário 40 minutos depois que ele beber algo. Além disso, forneça um banquinho para que ele alcance a pia. Do contrário, como ele entenderá a verdadeira finalidade do vaso sanitário? Melhor ainda: compre um assento infantil para colocar sobre o vaso*

sanitário, pois ele já sabe que Mamãe e Papai o usam, e então você não precisará fazer outra transição mais tarde. Eu devo lembrar a esta mãe que o treinamento exige muita paciência. Ela precisa confiar menos no acaso e assumir um papel mais ativo no treinamento do seu filho.

“Criança de 2 Anos e Meio Ainda Não Está Treinada, Depois de Um Ano de Tentativas”

Betsy tem 2 anos e meio. Temos trabalhado no treinamento dela desde aproximadamente 18 meses, e agora ela usa calças descartáveis. Há dias em que ela se recusa a usar o vaso sanitário, e grita suas objeções.

Ontem, ela jantou com uma calça descartável encharcada e não nos disse nada. Quando ela cisma, usa o vaso sanitário, e quando saímos, ela pede para usar o banheiro, mas geralmente é para fazer algo. Como posso treiná-la?

Quando eu ouço um caso como este, em que a criança começou o treinamento aos 18 meses e um ano mais tarde está usando o vaso sanitário apenas “quando cisma”, principalmente se for uma menina (geralmente, elas aprendem mais rápido que os meninos), eu sei que os pais têm sido inconstantes — e, sinto muito em dizer, preguiçosos. Parte do problema é que as fraldas descartáveis tiram a sua obrigação, pois eliminam a culpa de deixar a criança molhada. Bem, vivemos em uma cultura em que muitos pais não se sentem motivados a iniciar o treinamento e começam a usar as péssimas cal-

ças descartáveis, o que não ajuda em nada. Eu disse à mãe de Betsy para levá-

la à loja e comprar calcinhas de menina. Se ficar sentada durante uma refei-

ção com a calcinha molhada, Betsy será menos complacente do que se estiver usando a calça descartável. Se urinar ou defecar, precisará se trocar sozinha.

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas Porém, eu acho que essa história vai mais longe. Uma vez que Betsy

*“grita” quando não quer ir ao banheiro, eu perguntaria à mãe: **Você pergunta se ela quer ir ao banheiro ou simplesmente diz “Está na hora de ir ao banheiro”?** Com uma criança dessa idade, é sempre mais eficiente dizer “Está na hora de ir ao banheiro”, e dar um incentivo, como: “Quando você voltar, brin-caremos juntas de hora do chá”. Aqui, pressinto que Mamãe também está frustrada com o processo (e quem não ficaria, depois de um ano?). **A sua filha também faz escândalos quando você pede outras coisas?** Talvez o temperamento de Betsy envolva uma forte teimosia. Se a mãe não controla os ataques de cólera em outros contextos, certamente ela não terá sucesso no banheiro.*

*Aos 2 anos e meio, é a criança que controla o processo de eliminação, não a mãe. **Você já perdeu a calma ou repreendeu a criança quando ela defecou?***

Nesse caso, Mamãe precisa respirar fundo e controlar seu próprio comportamento. Ameaças não são ferramentas de ensino. Também sugiro que Mamãe se isole da situação o máximo que conseguir. Em vez de lembrar Betsy de usar o banheiro, ela deve programar o despertador e explicar à filha que quando a campainha tocar é hora de sentar no vaso sanitário.

Por fim, com uma criança como Betsy, os programas de incentivo funcionam muito bem. Para criar um sistema eficaz, eu perguntaria à mãe:
O

***que motiva a sua filha?** Algumas crianças adoram ganhar estrelas que, soma-das, resultem em um passeio divertido. Outras se comportam como anjos para ganhar uma bala após o jantar.*

“Já Tentei de Tudo —

E Ele Ainda Não Está Treinado aos 3 Anos e Meio”

Meu filho Louis tem 3 anos e meio. Já tentei de tudo, mas ele se recusa a usar o troninho. Ele sabe como e quando fazer, e não mostra sinais de que está com medo. Às vezes, ele vai até o banheiro sozinho; às vezes, precisa de incentivo. Mas na maioria das vezes, ele se recusa. Eu já tentei castigá-lo e desisti rapidamente, porque só piorou as coisas. Já experimentei oferecer doces, chocolates, carrinhos e brinquedos como recompensa. Tentei elogiar, abraçar e beijar. Até agora, nada o motiva por mais que alguns dias. Ele se incomoda por estar molhado em cerca de metade das vezes que isso acontece. Se você tiver alguma idéia, por favor, me ajude.

374

O E.E.A.S.Y. Resolve

A mãe de Louis tem algumas das mesmas dificuldades que a mãe de Betsy (embora o problema ocorra há mais tempo), e eu lhe faria as mesmas perguntas (que começam na página 374). Porém, eu incluí seu e-mail neste capítulo porque ele é um exemplo da inconstância. Sempre que alguém me diz que já “tentou de tudo” (incluindo a punição, neste caso), geralmente significa que não usou uma abordagem por um período suficiente para poder funcionar. Neste caso, provavelmente Mamã muda as regras assim que Louis tem um acidente.

Em primeiro lugar, a mãe de Louis precisa escolher um método e permanecer firme nele, independente do que aconteça. Ela também precisa assumir o controle do processo. Agora, quem está no comando é o seu filho de 3 anos e meio. Ele percebe a frustração dela e sabe como fazê-la reagir —

persuadir, recompensar, elogiar — e está se sentindo poderoso por isso.

Em segundo lugar, ela precisa vestir uma cueca no Louis (ela não diz nada, mas aposto que ele usa calças descartáveis). Então, deve usar o método do despertador que recomendei para a mãe de Betsy. Ela precisa tomar cuidado para que as visitas ao banheiro não coincidam com uma atividade

— é menos provável que ele coopere se for interrompido. Além disso, ele deve ser encarregado de se vestir e despir.

Uma nota sobre a “punição”. Isso nunca funciona, e ainda cria problemas realmente graves no futuro, como o medo do vaso sanitário e o ato de urinar na cama. Além disso, quando a criança tem a idade de Louis, o mundo real já tem punições suficientes. Nessa idade, a maioria das crianças já sabe usar o banheiro. Não demorará muito para que os amiguinhos de Louis comecem a comentar o fato de ele estar com as calças sujas ou molhadas. Mamãe não deve aumentar a sua humilhação ou apontar que as outras crianças (as boazinhas) sabem usar o vaso sanitário e não usam mais calças descartáveis.

“Tem 2 Anos e de Repente Começou a

Ter Medo do Vaso Sanitário”

Minha filha de 2 anos, Kayla, tem sido ótima no treinamento no uso do troninho. Ela estava seca durante o dia há várias semanas, e então, de repente, começou a ter medo do vaso sanitário. Não sei o que aconteceu. Trabalho três dias por semana e tenho uma babá maravilhosa, que fica com ela quando estou no escritório. Isso é comum?

375

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas A mãe de Kayla precisa respeitar o medo da filha e descobrir a causa desse medo. Quando tudo vai bem e a criança, de repente, começa a ter medo do vaso sanitário, quase sempre é porque algo aconteceu. **Ela teve constipa-**

ção? Nesse caso, talvez tenha feito muita força, e agora associa esse desconforto ao vaso sanitário. Para ter certeza, eu sugiro aumentar o teor de fibras em sua dieta — milho, ervilha, grãos integrais, ameixas secas, frutas. Além disso, aumente a ingestão de líquidos. **Que tipo de assento você usa?** Se for um assento infantil sobre o vaso sanitário, talvez ela não tenha se segurado corretamente e escorregou; ou talvez o assento não estivesse bem firme, e tenha sacudido quando Kayla sentou ou saiu dele.

No caso do troninho, é possível que ele tenha se inclinado. **Você usa um banquinho para ela se apoiar?**

Sem o banquinho, ela pode se sentir insegura.

Uma vez que a mãe de Kayla não é a única a fazer o treinamento, eu também perguntaria sobre a babá: **Você explicou o seu plano — melhor ainda, o anotou — e mostrou à babá exatamente o que fazer?** Se outra pessoa cuidar da criança durante o dia, é importante garantir que a creche, a babá ou a Vovó saiba exatamente o que você está fazendo, e que dê continuidade ao seu plano quando você estiver ausente. **Você descreveu o que fazer quando Kayla urina ou defeca na fralda?** É importante avaliar as atitudes, principalmente se a pessoa que cuida da criança vem de outro país. Algumas pessoas ridicularizam a criança ou dão tapas quando ela defeca nas calças.

Obviamente, às vezes é difícil descobrir exatamente o que aconteceu na sua ausência; mas você deve explorar todas essas possibilidades (com muito tato).

Quando a criança está com medo, precisamos respeitar isso. Mamãe pode perguntar à filha: “Você pode me dizer por que está com medo?”. Após descobrir como o medo da filha começou (por Kayla ou outras pessoas), Mamãe precisa voltar ao básico: ler mais livros sobre o treinamento. Vá ao banheiro com ela e dê-lhe uma opção: “Você quer fazer antes da Mamãe, ou posso ir primeiro?”. Quando a criança vai ao banheiro com você, ela percebe que não há motivos para ter medo. Se nada der resultado, Mamãe pode ver se Kayla gostaria de ficar sentada no seu colo quando ela está no vaso sanitá-

rio, e instrui Kayla a urinar assim, sentada entre suas pernas. Até o medo diminuir, Mamãe pode servir como um assento para treinamento. Não é provável que Kayla se torne dependente da mãe. As crianças de 2 anos querem ser “grandes” e, assim que o medo se dissipa, Kayla desejará ir ao banheiro sozinha.

O E.E.A.S.Y. Resolve

Às vezes, as crianças desenvolvem medo de banheiros públicos. Nesse caso, ensine a criança a esvaziar a bexiga antes de sair de casa, ou faça passeios curtos enquanto estiver na fase do treinamento. Se você fizer tarefas nas proximidades, organize uma parada na casa de um amiguinho durante o percurso.

“Teve um Ótimo Início e Então Regrediu”

Meu filho Eric estava indo muito bem no treinamento, mas quando mudamos de casa ele começou a travar uma batalha sempre que quero que ele sente no vaso. O que fiz de errado?

***Você começou o treinamento logo antes de se mudar?** A mãe de Eric pode ter nas mãos um caso de problema na coordenação dos eventos. Nunca é recomendável começar o treinamento logo antes de um grande acontecimento na família, como uma mudança de casa ou um novo bebê, ou quando a criança passa por uma transição — por exemplo, os dentes estão nascendo, ou ela acaba de sarar de uma doença. **Algo de novo está acontecendo na casa?** O treinamento também pode ser interrompido por brigas entre os pais, uma babá nova ou outro evento, em casa ou no grupo de brincadeiras, que deixe a criança chateada. Também nesse caso, volte ao básico e recomece o plano de treinamento.*

“Deixei Passar a Época Certa e Agora Estamos em uma Batalha”

Sadie mostrou vários sinais de prontidão entre os 17 e 20 meses, mas eu adiei o processo, porque meu segundo filho estava chegando. Sadie estava realmente pronta, e na verdade foi até o troninho algumas vezes, voluntariamente, quando meu segundo filho era recém-nascido. Porém, o bebê é muito difícil e eu não tenho energia mental nem física para me dedicar a Sadie. Agora, preciso esperar até que ela decida usar o vaso sanitário, ou ser rigorosa e ter brigas traumáticas com ela.

Respeito a sinceridade da mãe de Sadie, e o fato de ela saber que era certo treinar a filha antes de uma grande mudança na família. Porém, ela

também tem pânico do troninho e isso impede que enxergue as outras opções. Sadie mostrou os primeiros sinais aos 17 meses. Se a mãe tivesse sido firme naquela época —

antes do segundo bebê chegar —, Sadie estaria treinada. Em qualquer caso, não 377

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas foi o que aconteceu. Agora Sadie tem mais de 2 anos e, embora seja mais difícil iniciar o treinamento nessa idade (sobretudo com um bebê na casa), existem outras soluções além de ser “rigorosa” ou ter “brigas traumáticas” com a filha.

Obviamente, Sadie está pronta para aprender e consegue se comunicar com a mãe. Sugiro que mamãe implemente meu plano: reserve uma semana para observar os padrões de eliminação de Sadie e converse com ela sobre os hábitos de uso do banheiro. Ela deve ser firme e levar a filha ao banheiro com ela. Além disso, leve Sadie para comprar calcinhas novas. Na hora de come-

çar o treinamento, Mamãe troca o bebê alguns minutos antes do momento em que acha que a filha precisa ir ao banheiro. Ela envolve Sadie no processo: “Quer ajudar Mamãe a trocar o bebê?” Dê a Sadie um banquinho para que ela possa se aproximar, e deixe-a segurar a fralda, a pomada e ser sua assistente. Mamãe também pode dizer casualmente: “Você não precisa mais de fraldas, porque sabe usar o banheiro como eu. Assim que nós trocarmos a fralda do bebê, que tal irmos ao banheiro juntas?” Se a mãe permitir que Sadie participe, programar corretamente as visitas ao banheiro e oferecer opções (“Você quer usar o banheiro primeiro, ou quer que a Mamãe vá?”), é menos provável que precise travar uma luta pelo poder com Sadie.

“Criança de 3 Anos Finge Fazer no Troninho e

Então Faz na Fralda”

Amy senta-se no troninho e finge fazer, mas nunca faz nada. Ela já usa calcinha, mas quando precisa ir ao banheiro, anuncia: “Por favor, preciso de uma fralda”; e veste a fralda. Nós conversamos com o pediatra, e ele disse que obviamente Amy é capaz de usar o troninho porque tem controle suficiente para esperar por uma fralda. Ele disse que não devemos forçá-la a usar o troninho — quanto mais forçarmos, mais ela insistirá em fazer do jeito que quer. Isso é muito difícil para nós, porque temos outro filho de 7 anos cujo treinamento foi muito fácil. No caso de Amy, eu tenho medo, porque a vontade dela é mais forte que a minha.

Outra mãe, em minha página na internet, sugeriu dar a fralda a Amy, mas cortar uma abertura nela, para que ela possa usar a fralda e ir ao banheiro.

Algumas crianças têm problemas em soltar o que está no intestino, literalmente. Uma abertura na fralda ajudaria nesse caso. No entanto, Amy já tem 3 anos 378

O E.E.A.S.Y. Resolve

*e é uma criança esperta e independente. O fato de Mamãe dizer que “a vontade dela é mais forte que a minha” significa que o drama do vaso sanitário não é a única batalha que ocorre nesta casa. Eu perguntaria: **Você trava com ela disputas pelo poder em outras situações?** Nesse caso, Amy encontrou uma nova maneira de manipular a família — o que não é um truque incomum para uma criancinha. Minha abordagem seria livrar-se de todas as fraldas que há na casa e informar a Amy. Quando ela pedir uma fralda, lembre: “Não posso lhe dar uma fralda, porque não sobrou nenhuma. Em vez disso, vamos ao banheiro”.*

Se a criança tivesse 2 anos, eu poderia concordar com o pediatra, que recomendou não forçar; mas aos 3, discordo absolutamente. Algumas crianças precisam de um empurrãozinho, e eu suspeito que Amy seja uma delas.

“Ele Usa o Pênis Como uma Mangueira”

É claro que ele fará isso! Mas esta é uma fase que passará. Na verdade, o treinamento de um menino é um caso de “cuidado com o que você deseja, pois pode se realizar”. Às vezes, o problema não é necessariamente resolvido quando você treina o menino a urinar sentado. Quando o menino entende como usar o pênis, ele mostra grande interesse na arte de mirar. Um pai que eu conheço foi muito criativo e acelerou o treinamento do filho, colocando um cereal no vaso sanitário e dizendo ao menino para mirar ali. Se o filho errasse, teria de limpar. Outra mãe treinou os filhos e as filhas sem troninho nem assento infantil: colocou-os de costas para o assento do vaso sanitário.

“Ela Quer Urinar Em Pé”

Principalmente se ela já viu Papai ou o irmão mais velho urinando, você não pode culpá-la. Basta ser paciente e explicar que os meninos urinam assim e as meninas são diferentes; mostre a ela. Pelo menos deixe-a tentar, mas avise que se ela errar, terá de limpar tudo. Geralmente, a sensação da urina escorrendo pelas pernas basta para cortar esse hábito pela raiz.

“Tenho Problemas para Retirá-la do Troninho”

Minha filha mostrou enorme interesse pelo treinamento no uso do vaso sanitário aos 18 meses, portanto começamos. Infelizmente, estávamos 379

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas no inverno — fiquei doente e precisei cuidar do meu recém-nascido, e por isso tivemos de parar e recomeçar várias vezes, e finalmente desisti-mos. Agora, ela tem quase 23 meses e estamos pensando em recomeçar.

Percebo que cometemos alguns erros graves no início: parar e recome-

çar, deixá-la sentada no troninho por 1 hora lendo um livro. A minha pergunta é: os pais de outras crianças têm dificuldade em retirá-las do troninho depois de 3 minutos? Sinto que minha filha retomará esse costume, e preciso me preparar melhor desta vez. Antes ela não queria sair do troninho, e acabávamos brigando (algo que eu não desejo associar ao

treinamento); portanto, eu a deixava ali o tempo que quisesse. Algum conselho sobre como tirá-la do troninho sem brigas?

A primeira coisa que sugiro é o despertador. Principalmente aos 23

meses, você pode dizer “Quando o relógio tocar, precisamos ver se você fez xixi ou cocô”. Se não houver um despertador no banheiro, diga “Boa tentativa — voltaremos mais tarde para tentar novamente”. Porém, existe aqui um problema mais grave. A mãe fez de tudo para evitar uma luta pelo poder —

ela diz, em relação ao treinamento no uso do vaso sanitário. Porém, aposto que ela também está cedendo à filha em outras situações.

O Argumento Básico do Treinamento no

Uso do Vaso Sanitário

Uma mãe, cujo filho ainda não estava treinado aos 3 anos, contou-me que um pediatra aliviou sua ansiedade, dizendo a ela que olhasse ao seu redor.

“Ele me perguntou se eu conhecia algum adulto que ainda usava fraldas!”.

Ele está certo. A maioria das crianças acaba sendo treinada... no devido tempo. Algumas executam a tarefa em alguns dias, porque estão prontas e os pais estão dispostos a deixar tudo de lado e concentrar-se apenas nessa transição importante. Outras demoram um ano ou mais. Em um grupo com mil especialistas, provavelmente você encontraria mil variações relacionadas ao treinamento, abrangendo desde iniciá-lo alguns meses depois do nascimento até esperar que a criança decida. Leia todos os métodos e escolha um plano que pareça adequado para o seu filho e o seu estilo de vida. Converse com outras mães e descubra o que foi eficiente para elas. Qualquer que seja o método escolhido, vá com calma e divirta-se durante o processo. Quanto 380

O E.E.A.S.Y. Resolve

menor a ansiedade, melhor a chance de sucesso da criança. Fecharei este capítulo com uma série de dicas das próprias guerreiras que lutam nessa linha de frente: mães que estão no processo de treinamento, ou que acabaram de concluí-lo. A seguir, as pérolas de sabedoria que encontrei na sala de bate-papo em minha página na internet.

•

Não atormente o seu filho para que ele use o vaso sanitário. Nós nunca forçamos nossa filha, mas sim a elogiamos muito e incentivamos seus sucessos.

•

*Eu recomendo enfaticamente o livro *The Potty Book for Girls/Boys*, que me ajudou muito e é muito divertido para os pais.*

•

Não comece quando um evento importante está prestes a acontecer — um novo bebê, o ingresso na creche, uma nova companhia, uma viagem (mesmo que por um final de semana). O equilíbrio se romperá, e você precisará dar três enormes passos para trás.

•

Você pode deixar a criança nua se quiser, mas eu suponho que o único resultado será que ela irá urinar no seu piso e se sentirá envergonhada.

•

Lembre-se de que o seu filho é um indivíduo: se ele estiver à vontade e sentir que controla a situação (embora você a controle secretamente), é mais provável que tenha resultados positivos.

•

Não esqueça de que você está aprendendo a treinar, assim como seu filho está aprendendo a ser treinado. Não seja muito rígida consigo mesma se cometer alguns erros durante o processo.

•

Na vida real, nada é tão fácil como parece quando lemos os livros. Afinal, não foi assim com a sua gravidez? O parto? A amamentação?

•

Não estabeleça um prazo para terminar o treinamento. Aprender a andar é um processo com muitos falsos inícios — o mesmo se aplica ao treinamento no uso do vaso sanitário.

•

Não diga a ninguém que você está treinando a criança, ou será incomodada diariamente com críticas e “conselhos úteis”. Espere até o processo terminar, e só então anuncie aos quatro ventos a grande vitória do seu filho. A única exceção é uma maravilhosa comunidade de apoio como o babywhisperer.com — onde você pode desabafar suas frustrações e sucessos, e as pessoas responderão com incentivos e ajuda verdadeira.

381

CAPÍTULO DEZ

QUANDO VOCÊ PENSA

QUE A SITUAÇÃO ESTÁ SOB

CONTROLE... TUDO MUDA!

Doze Perguntas Essenciais e Doze

Princípios da Solução de Problemas

A Inevitável Lei da Paternidade

Quando eu e minha co-autora desenvolvemos o conteúdo deste livro, naturalmente cuidamos primeiro dos principais assuntos — estabelecer uma rotina e resolver os problemas de sono, alimentação e comportamento —; feito isso, precisávamos decidir como terminar o livro. Nosso objetivo neste livro foi sugerir soluções, mas como poderíamos prever e resumir todos os problemas que os pais podem encontrar?

No fim das contas, foi Jennifer — cujo filho, Henry, tinha cerca de 4 meses nessa época — que nos salvou desse dilema. Henry era um bebê Anjo muito bem disposto, que se adaptou rapidamente à rotina do E.A.S.Y. e dormia 5 ou 6 horas por noite; então, de repente, começou a acordar às 4 da manhã.

Depois de verificarmos se o motivo não era fome, eu sugeri a minha

estratégia de acordar para dormir (veja o quadro da página 199). No começo, Jennifer estava incrédula; porém, algumas noites depois, os latidos de um cachorro a acordaram às 3 da manhã — coincidentemente, 1 hora antes do despertar habitual de Henry. “Como eu já estava acordada, por que não tentar?”, Jennifer mais tarde me explicou. Para grande surpresa da mãe, acordar Henry quebrou o ciclo e logo o filho estava de volta ao antigo padrão de sono. Mas não estou contando essa história por isso. Sabendo de nossa dúvida em relação à criação do capítulo final, ela recomendou: “E que tal um tema assim: ‘Quando você pensa que a situação está sob controle... tudo muda!’?”

382

Quando Você Pensa Que a Situação Está Sob Controle... Tudo Muda!

Brilhante! Em sua curta experiência como mãe, Jennifer precisou enfrentar uma inevitável lei da maternidade: nada permanece igual por muito tempo.

Afinal, este é o único emprego do mundo em que não apenas os requisitos sempre mudam, mas também o “produto”. As mães e pais sábios e capacita-dos entendem o desenvolvimento da criança e são capazes de tirar da manga os segredos mais eficientes do encantamento de bebês. Porém, nem isso garante uma jornada constantemente tranqüila. Todos os pais são tomados de surpresa em algum momento.

Então, nós enviamos e-mails para os pais, perguntando quais situações eles gostariam que incluíssemos em nosso livro. Quando recebemos a resposta de Erika, abaixo, soubemos que estávamos no caminho certo. Todos os livros sobre pais e filhos deveriam terminar dessa maneira!

•

Quando você pensa que a criança dormirá tranqüilamente, ela descobre que se fizer manha o suficiente você ficará com ela.

•

Quando você pensa que a criança comerá de tudo, inclusive legumes, ela desenvolve adoração por biscoitos e descobre que pode expressar suas preferências.

•

Quando você pensa que a criança aprendeu a beber de um copo, ela descobre as alegrias de cuspir.

•

Quando você pensa que a criança realmente gosta de colorir, ela descobre que não precisa se limitar ao papel — as paredes, o piso e a mesa são ótimas superfícies para que ela expresse sua arte.

•

Quando você pensa que a criança gosta de ler, ela descobre as maravilhas do DVD e dos gibis.

•

Quando você pensa que a criança aprendeu a falar “por favor/obrigado”, ela descobre que é mais divertido não dizer nada...

Os pais ainda podem aumentar essa lista. Afinal, a paternidade envolve uma série de momentos “Quando você pensa...”. Isso é um fato inevitável da vida. O crescimento da criança é caracterizado por períodos de equilíbrio (calma) e desequilíbrio (caos e nervosismo). Para os pais, a jornada cotidiana é como escalar uma montanha. Você faz um grande esforço para subir a encosta e finalmente chega a uma planície. Então o terreno torna-se plano, e 383

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas por algum tempo você percorre seu caminho alegremente — até chegar a outra encosta, onde novamente é difícil escalar. Se quer chegar ao topo, sua única escolha é continuar.

Nestas páginas finais, examinamos a jornada diária dos pais e as dificuldades que parecem surgir do nada. Até mesmo a mãe mais zelosa pode se desgastar. Uma vez que não existe uma forma infalível de prever quando tais dificuldades ocorrerão na sua família, eu ofereço algumas estratégias para entender as coisas. Então, mostro como aplicar essas diretrizes em várias situações desse tipo. Alguns tópicos não foram abordados em outras partes do livro. Outros têm a ver com o sono, a alimentação e o comportamento —

problemas que já discuti em mais detalhes, e envolvem o uso de técnicas que, se você leu o livro até aqui, já aprendeu. Porém, neste capítulo o enfoque é analisar a complexidade desses problemas e a situação como um todo.

As Doze Perguntas Essenciais

Como expliquei na introdução, nos últimos anos a minha vida se transformou: eu era a Encantadora de Bebês, mas acabei me tornando a sra.

Resolve Tudo. Eu acredito que exista um sr. ou sra. Resolve Tudo dentro de cada pai e mãe — é preciso apenas alguma orientação. Resolver problemas significa fazer as perguntas certas (para que você possa descobrir a origem do problema da criança e os motivos do seu novo comportamento), e então criar um plano para mudar a situação — ou pelo menos aprender a conviver com as novas circunstâncias.

Os pais sempre insistem que a mudança “veio do nada”, mas isso não está correto. Quando algo inesperado acontece, quase sempre existe uma razão. Acordar à noite, mudar os hábitos alimentares, tornar-se arrogante, não ter vontade de interagir com outras crianças nem cooperar — qualquer que seja o novo comportamento ou atitude, raramente ele “vem do nada”.

Tendo em vista que os pais ficam perplexos e se sentem derrotados quando o inesperado surge e torna tudo difícil, eu mostrarei como é possível dar um passo para trás e analisar o que está acontecendo na sua casa, na sua vida e com o seu filho: as Doze Perguntas Essenciais. Ao longo deste livro, mostrei as perguntas que ajudam a entender como soluciono um problema específico e treinam a pensar como eu. Porém, aqui o texto está organizado de acordo com as perguntas que eu considero essenciais — aquelas que você faz 384

Quando Você Pensa Que a Situação Está Sob Controle... Tudo Muda!

primeiro, porque refletem o motivo mais comum das mudanças repentinas no comportamento. Em muitas situações desse tipo, vários fatores — o desenvolvimento da criança, algo que você está fazendo (ou deixando de fazer), as mudanças na sua rotina diária ou o ambiente familiar — estão envolvidos. Às vezes, não é fácil descobrir o que está acontecendo, ou o que resolver primeiro. Respondendo a todas essas perguntas, mesmo que algumas pareçam irre-levantes, você poderá solucionar os problemas.

As Doze Perguntas Essenciais

1. A criança está se aproximando de um novo patamar físico — aprendendo a sentar-se, andar, falar

— ou passando por uma fase do desenvolvimento que possa contribuir para esse novo comportamento?

2. Esse novo comportamento é compatível com a personalidade da criança? Nesse caso, você consegue apontar outros fatores (desenvolvimento, ambiente, pais) que possam ter desencadeado o problema?

3. A sua rotina diária mudou?

4. A dieta da criança mudou?

5. A criança está fazendo alguma atividade nova? Nesse caso, elas são apropriadas para a idade e o temperamento?

6. Houve mudanças nos padrões de sono diurno ou noturno da criança?

7. Você esteve fora de casa mais que o comum, fez uma viagem ou tirou férias com a família?

8. Os dentes estão nascendo, a criança está se recuperando de um acidente (mesmo que sem gravidade) ou de uma doença ou cirurgia?

9. Você, ou outro adulto próximo da criança, está doente, excepcionalmente ocupado ou enfrenta um período de dificuldades emocionais?

10. O que mais acontece em sua casa que pode afetar a criança: brigas entre os pais, troca de babá, um novo bebê, mudança de emprego ou de casa, doença ou morte na família?

11. Você tem reforçado acidentalmente o comportamento, cedendo a ele constantemente?

12. Recentemente, você experimentou um novo método de educação porque “nada mais funcionava”?

Sugiro que você tire uma cópia dessas perguntas; e pelo menos no come-

ço, enquanto aprende a resolver os problemas, anote as respostas. Um aviso: você pode se sentir culpada, porque algumas das respostas apontam para a sua responsabilidade. Acredite, nesse exercício não quero que você conclua “Oh não, é por minha causa que o pequeno Johnny tem destruído nossa casa como um ciclone”. A culpa, como eu já disse, não ajuda ninguém. Em vez de ficar se

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas remoendo e se culpar, empregue sua mente e sua energia para entender os motivos e então tomar medidas para mudar a situação. Qualquer problema pode ser resolvido quando você volta ao básico, desde que saiba qual foi o motivo.

Nas páginas a seguir, examinamos essas questões mais profundamente —

e exemplos de situações reais nos quais suas respostas ajudaram a solucionar vários problemas que surgem inesperadamente.

Observando a Força do Desenvolvimento

*Esta primeira pergunta reflete as mudanças causadas pelo desenvolvimento: **1. A criança se aproxima de um novo patamar físico — aprendendo a sentar-se, andar, falar — ou passa por uma fase do desenvolvimento que possa contribuir para esse novo comportamento?***

É óbvio que essas mudanças são inevitáveis. Ninguém escapa delas, nem quer interromper o curso do desenvolvimento. Mas como trazem desequilí-

brio! Ainda mais surpreendente é que as crianças mudam, literalmente, da noite para o dia. Eu lembro de colocar minha filha mais nova para dormir uma noite, como um anjo, e — juro! — na manhã seguinte, ela acordou agindo como um diabinho. Parecia que alguém seqüestrara a verdadeira Sophie.

De repente ela estava teimosa, agressiva e independente. Certamente, esse acontecimento não é incomum. São inúmeros os e-mails e telefonemas que recebo dos pais, dizendo que algum alienígena deve ter entrado no quarto enquanto eles dormiam e trocado seu filho por um tiraninho!

Durante os saltos do desenvolvimento, o truque é ter muita calma. Quando os pais enfrentam um novo comportamento, às vezes esquecem de manter a rotina, o que é mais importante que nunca durante períodos de desequilíbrio.

Para piorar as coisas, eles também acabam fazendo a paternidade acidental.

Como você verá no “Dilema de Dorian” (páginas 399-403) — uma história real sobre um problema causado não apenas pelo desenvolvimento, mas por vários outros fatores —, as crianças naturalmente testam suas novas capacidades nas pessoas mais próximas: os pais. Quando você reage e ela percebe que causou esse impacto, sente-se poderosa, e isso reforça o novo comportamento.

Às vezes, você precisa cerrar os dentes e esperar que esse período passe.

É positivo encarar esse novo comportamento como uma necessidade de 386

Quando Você Pensa Que a Situação Está Sob Controle... Tudo Muda!

explorar o mundo e se auto-afirmar, e não como um ataque pessoal (embora pareça!). A menos que o seu filho esteja em perigo ou o comportamento dele afete outras pessoas, freqüentemente é melhor ignorar a situação. Mas às vezes, essas mudanças exigem que você faça ajustes. Por exemplo, se antes o bebê brincava sozinho e agora exige mais do seu tempo, pode ser que o cérebro dele tenha amadurecido o suficiente para que ele perceba que precisa de você. Também pode ser que os velhos brinquedos já não sejam mais desafiadores. Quando a criança aprende como o brinquedo funciona e o domina, ela está pronta para uma tarefa mais complexa.

Com freqüência, os pais não percebem que o que parece um problema comportamental é na realidade um “salto” no desenvolvimento, que requer ajustes na rotina ou ações para acomodar as novas necessidades e capacidades da criança. Você se lembra de Jack, cuja mãe, Judy, estava tão preocupada em ensinar o filho a não tocar nos objetos quebráveis e não dar tapas (pági-na 343)? Na verdade, os supostos problemas de Jack tinham a ver com o desenvolvimento. Sempre que o bebê começa a se interessar por tudo, os pais precisam fazer mudanças para acomodar essa nova maturidade. Eu avisei a Judy para instalar dispositivos de proteção infantil na casa, para que mãe e filho não travassem uma batalha frustrante, e para que Jack não ficasse frustrado com as intermináveis broncas da mãe, dizendo “não” e “não toque nisso”

o dia inteiro. Depois de providenciar um espaço seguro no qual Jack se sentisse livre para exercitar seus músculos, bastou a Judy permanecer firme, tomar cuidado com o costume de dar tapas e esperar que essa fase passasse.

Se ela fosse menos consciente e preocupada, a agressão de Jack teria aumen-tado. Isso seria triste, porque a verdadeira origem do problema era que Jack estava crescendo e se tornando mais independente.

Conhecendo o Seu Filho

A segunda pergunta diz respeito ao importantíssimo axioma que já enfatizei em todo o livro e em minhas conversas com os pais: conheça o seu filho.

2. Esse novo comportamento é compatível com a personalidade da criança? Nesse caso, você consegue apontar outros fatores (desenvolvimento, ambiente, pais) que possam ter desencadeado o problema?

387

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas As mães me dizem: “Sim, eu percebo que ele é como é e que devo respeitar sua individualidade”; mas aceitar realmente o temperamento é muito mais

difícil que falar (para saber mais sobre isso, consulte “Por Que Alguns Pais Não Conseguem Enxergar”, página 67). À medida que a criança cresce, e sobretudo quando passa a interagir com outras crianças e em novos ambientes sociais, as boas intenções dos pais caem por terra.

Tome como exemplo Susan, uma poderosa advogada de Houston, que conheci em uma das minhas sessões de autógrafos em Los Angeles. Susan diminuiu suas horas de trabalho quando Emma nasceu, para que pudesse ficar mais com a filha. Porém, Emma era menos sociável que sua mãe agitada e faladeira. Susan precisou enfrentar a verdade em relação à sua filha quando esta chegou aos 22 meses. Embora a mãe adorasse música, Emma se escondeu atrás do sofá quando Susan disse: “Hoje temos nossa primeira aula de música”. No começo, Susan achou que se tratasse de uma brincadeira e não tinha nada a ver com a música; portanto, ignorou. Quando as duas chegaram à classe, Emma teve um ataque de cólera. Susan supôs (e disse às outras mães):

“Talvez ela não tenha dormido bem”. Por fim, quando Susan observou que esse comportamento continuava por várias semanas, telefonou-me.

Depois de responder às doze perguntas essenciais, Susan percebeu que, na realidade, Emma era sensível desde o nascimento, mas pensou que a filha sairia daquela fase. Ela a expôs continuamente às mais diversas situações sociais, esperando que as atividades ajudassem na timidez. Quanto mais a filha resistia, mais Susan forçava. “No parquinho, ela queria ficar no meu colo, mas eu não deixava. Eu dizia ‘Vamos, querida, vá brincar com as outras crianças’. Quero dizer, fomos lá para isso; e de que outra forma ela aprende-ria?” A suposta resistência “repentina” de Emma estava presente o tempo todo, mas Susan ignorava os sinais. Agora, no entanto, os fatores do desenvolvimento agravaram a situação. Emma chegara aos 2 anos, entendia quase tudo e era mais agressiva, e por isso informava a Susan: Ei, mamãe, isso é demais para mim!

Neste caso, Susan precisou levar em consideração a sensibilidade de Emma em suas atividades diárias. Ela precisava dar à filha o tempo certo para se ajustar às novas situações e aos grupos infantis, em vez de forçá-la a

participar. “Devemos parar de ir à aula?”, ela me perguntou. Eu disse que não, definitivamente, pois isso ensinaria a Emma que quando algo parece assustador, difícil ou frustrante, você deve realmente desistir. Sugeri que ela

388

Quando Você Pensa Que a Situação Está Sob Controle... Tudo Muda!

voltasse à aula de música, mas afirmasse a Emma que ela poderia ficar no colo de Mamãe até sentir-se pronta para brincar com os instrumentos e as outras crianças. Mesmo que demorasse semanas, ou até o final do semestre, Mamãe deveria se conter.

No entanto, nesse meio-tempo Susan poderia pedir à professora uma lista das músicas (muitos grupos também vendem CDs com as músicas usadas em classe), para cantar com Emma em casa. As crianças tímidas têm desempenho melhor quando sabem o que se espera delas, e sentem que podem dar conta. A mãe também deve emprestar ou comprar um instrumento —

triângulo, tamborim ou maracas, como os usados na classe — para que ela pratique e se familiarize. Se depois de algumas aulas Emma parecer, mesmo que ligeiramente, interessada em participar do grupo, Susan deve se sentar no chão com ela. “Talvez ela nunca saia do seu lado, mas tudo bem. Garanto que se você esperar, no devido tempo ela irá se aventurar sozinha”, eu enfatizei.

Tomando Cuidado com os Exterminadores da Rotina

As próximas perguntas se referem à rotina diária e aos tipos de eventos e/ou circunstâncias que podem comprometê-la:

3. A sua rotina diária mudou?

4. A dieta da criança mudou?

5. A criança está fazendo alguma atividade nova? Caso esteja, essa atividade é apropriada para a idade e o temperamento?

6. Houve mudanças nos padrões de sono diurno ou noturno da criança?

7. Você esteve fora de casa mais que o comum, fez uma viagem ou tirou férias com a família?

8. Os dentes estão nascendo? A criança está se recuperando de um acidente (mesmo que sem gravidade) ou de uma doença ou cirurgia?

A rotina é a pedra fundamental da estabilidade da vida familiar. Dediquei muitas páginas deste livro aos problemas que surgem quando a rotina é inexistente ou irregular. Porém, existem ocasiões em que até mesmo os pais mais organizados e conscientes não conseguem evitar sair da rotina. O nascimento dos dentes, as doenças e as viagens podem comprometer a tranqüilidade da família e perturbar o E.A.S.Y.: uma nova dieta (E, eating = alimentação), 389

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas atividades (A), mudanças nos hábitos de sono (S) ou algo na sua própria vida (Y, you = você). Porém, independentemente de como a rotina é interrompida, quando você toma consciência é possível voltar ao “normal”.

Faça o que for necessário para voltar à rotina. Por exemplo, se os padrões do sono foram comprometidos, use o P.U./P.D. para a criança voltar aos eixos (veja o Capítulo 6). Talvez você tenha voltado a trabalhar, e agora o seu filho fica na creche ou alguém cuida dele em casa. Se ele faz escândalos, pode ser que o responsável por ele não esteja mantendo sua rotina. Crie um plano e o forneça por escrito. Não se esqueça de segui-lo quando estiver sozinha com o seu filho.

Uma mudança completamente inesperada pode indicar que as necessidades da criança mudaram, que ela é mais independente e portanto pode precisar de uma nova rotina — por exemplo, alimentar-se a cada 4 horas em vez de 3 (veja o quadro da página 34) ou eliminar a soneca matinal (página 298). Não tente voltar o relógio: deixe o seu filho crescer. Se ele está fazendo a transição dos líquidos para os sólidos (veja o Capítulo 4), pode ter dor de estômago porque um novo alimento não lhe fez bem, mas isso não significa

que você voltará à dieta líquida. O certo é introduzir os alimentos novos com mais calma. Além disso, volte sempre ao básico.

Os piores exterminadores da rotina são aqueles que envolvem o desconforto da criança. Quando os dentes estão nascendo ou a criança sente dor ou está doente, a síndrome de “coitadinho do bebê” ataca (veja na página 403

um exemplo detalhado). De repente, os pais deixam a criança ficar acordada até tarde ou, pior, a levam para sua cama. Eles não consideram as conseqüências a longo prazo e então, algumas semanas depois, entram em pânico: “O

que aconteceu com a nossa menina? O sono está descontrolado, ela não come bem e chora com mais freqüência do que antes”. Bem, “aconteceu” que a mudança recente comprometeu a rotina dela, você ficou com dó e parou de estabelecer os limites, e agora ela não sabe o que virá a seguir. Quando a criança está doente, dê muito amor e atenção extra e cuide do seu desconforto; porém, tente manter a antiga rotina o máximo possível.

Algumas mudanças na rotina são imprevisíveis. Por exemplo, se você for viajar, sabe que haverá conseqüências durante alguns dias ou até uma semana depois de voltar para casa. Após ficar de férias por duas ou três semanas e sem conseguir reter a memória de “casa” por um período tão longo, um bebê pequeno pensará: “Onde eu estou agora?” Será ainda pior,

Quando Você Pensa Que a Situação Está Sob Controle... Tudo Muda!

obviamente, se você fez paternidade acidental nesse meio-tempo. Marcia diz que a volta das férias nas Bahamas com a filha Bethany, de 18 meses,

“Foi um desastre. O hotel anunciou que tinha um berço no quarto, mas quando chegamos lá, eles nos deram um daqueles berços portáteis. Ele parecia um chiqueirinho, e Bethany não conseguia dormir naquilo; por isso, acabou dormindo comigo e com meu marido na cama”.

Marcia precisou de várias noites de P.U./P.D. quando voltou para casa, para reacostumar Bethany à rotina na hora de dormir e ajudá-la a reaprender a dormir sozinha. Porém, você pode facilitar esse retorno se planejar com antecedência. Se você planeja ficar na casa de parentes ou em um hotel, telefone antes e descubra exatamente qual tipo de equipamento eles possuem. Se for um chiqueirinho e o seu filho não estiver acostumado a dormir em tal equipamento, peça um emprestado e deixe a criança tirar uma soneca nele antes de sair para as férias. Se o seu filho for muito grande para um chiqueirinho, pergunte ao anfitrião se é possível emprestar um berço de um vizinho, ou entre em contato com empresas de aluguel na região. Ao fazer as malas, não deixe de fora as roupas e brinquedos preferidos e alguns objetos que lembrem a sua casa. Durante a viagem, mesmo que você esteja em um ambiente desconhecido, mantenha as práticas diárias — os horários da refeição e de dormir devem ser semelhantes aos habituais. Você terá menos ajustes para fazer quando voltar para casa.

Protegendo o Ambiente Familiar

*As duas perguntas a seguir referem-se a mudanças mais profundas, e com frequência mais permanentes, no ambiente familiar: **9. Você, ou outro adulto próximo da criança, está doente, excepcionalmente ocupado ou enfrentando um período de dificuldades emocionais?***

10. O que mais acontece em sua casa que possa afetar a criança — brigas entre os pais, troca de babá, um novo bebê, mudança de emprego ou de casa, doença ou morte na família?

As crianças são como esponjas: absorvem tudo o que está ao seu redor.

Pesquisas mostram que os bebês captam o estado emocional dos pais e outras 391

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas mudanças no ambiente. Se você está chateada, seu filho também ficará. Se o clima da casa é caótico, ele se sentirá preso em um redemoinho. É óbvio que todos os adultos passam por dificuldades e grandes mudanças na família.

Não podemos impedir essas transições, mas pelo menos podemos reconhecer seu impacto nos membros mais jovens da família.

Bridget, uma artista gráfica que trabalhava em casa, perdeu sua mãe depois de uma terrível luta contra um câncer nos ossos; na época, seu filho Michael tinha 3 anos. Bridget era muito apegada à mãe, e essa perda causou uma tristeza profunda. Algumas semanas depois do falecimento da mãe, Bridget estava deitada na cama no escuro, oscilando entre os soluços e a raiva. Ela conta: “Michael entrou na pré-escola quando minha mãe faleceu, e por isso não ficava em casa durante 3 horas pela manhã. Eu tentava me recompor na hora de buscá-lo. Mais ou menos na mesma época, descobri que estava grávida”.

Foi então que Bridget recebeu um telefonema da professora de Michael.

Ele estava batendo nas outras crianças e dizendo a elas “Eu vou te matar”.

Quando Bridget fez a si mesma as Doze Perguntas Essenciais, suspeitou que Michael estivesse reagindo à tristeza dela. E me perguntou: “Mas como poderia ser diferente? Eu preciso de um período de luto, não é?”

Óbvio que sim. Porém, ela também precisava levar em consideração os sentimentos do filho. Ele havia perdido a Vovó, e embora Bridget achasse que

“se recompunha” na hora de ir buscá-lo na escola, uma criança de 3 anos percebe olhos vermelhos e inchados e, o mais importante, capta as emoções.

Além de Michael absorver a tristeza de Bridget, ele sentia que a mãe o abandonara. Para lidar com a recente agressão de Michael na escola, precisávamos elaborar um plano que cuidasse do ambiente familiar.

Bridget começou a conversar com Michael sobre a mãe, o que não fizera até então. Ela admitiu que estava muito triste ultimamente, porque sentia falta de Vovó Rose; incentivou o filho a expressar suas emoções, e ele disse que também sentia saudades da Vovó. Bridget sabia que fazia bem

conversar sobre a avó e lembrar-se dos momentos felizes. Ela sugeriu: “Que tal irmos ao carrossel no parque ou ao lago em que Vovó o levava para alimentar os patos? Assim, nós nos sentiremos mais pertinho dela”.

O mais importante é que Bridget começou a cuidar de suas próprias necessidades emocionais. Ela entrou em um grupo de ajuda para desabafar com outros adultos. Assim que Bridget começou a se sentir melhor e pôde

Quando Você Pensa Que a Situação Está Sob Controle... Tudo Muda!

compartilhar suas emoções com honestidade — com pessoas da mesma idade que ela —, Michael voltou à calma e à cooperação de sempre.

Controlando os Danos da Paternidade Acidental

*As duas perguntas finais se referem à paternidade acidental: **11. Você tem reforçado acidentalmente o comportamento, cedendo a ele constantemente?***

12. Recentemente, você experimentou um novo método de educação porque “nada mais funcionava”?

A paternidade acidental ocorre quando os pais são inconstantes e alteram várias vezes as “regras” impostas à criança — por exemplo, uma noite permitem que ela durma com eles, e na outra a deixam chorando até dormir.

Ou então, quando surge um novo comportamento, os pais recorrem a uma solução rápida — usam um acessório para ajudá-la a adormecer, pegam-na no colo no momento em que ela chora — antes de respirar fundo e descobrir qual é a causa do problema.

Como já destaquei ao longo deste livro, a paternidade acidental pode ser a principal causa do problema, ou o que prolonga. As soluções rápidas nunca resolvem nada. É como aplicar um Band-Aid na ferida sem dar ao paciente um antibiótico para eliminar a causa da doença. A ferida pode

não sangrar e chega até a cicatrizar. Porém ela não será completamente eliminada, porque a causa da infecção ainda está presente. Com o tempo, provavelmente a situa-

ção piorará. O mesmo pode ser dito dos problemas completamente inesperados. Alguns desaparecem com a mesma rapidez com que surgiram. Mas outros, quando são mal interpretados ou administrados de maneira incorreta, acarretam uma dificuldade ainda mais séria.

Alguns pais não estão conscientes deste processo e continuam aplicando Band-Aids: eles cedem, apelam, permitem que a criança saia dos limites; assim, não demora para que a criança não durma mais no berço, tenha comportamento descontrolado e mande nos adultos da casa.

Outros pais, principalmente os que leram meus livros, sabem de cor como a paternidade acidental começa. Eles me dizem: “Sabemos que não deveríamos niná-la, mas...” ou “Telefonei porque sei que preciso de uma

393

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas estratégia da qual não me arrependo mais tarde”. Mas mesmo assim, tomam a decisão errada (“apenas por uma noite”) ou, no calor da emoção, esquecem de suas boas intenções.

O interessante e-mail que se segue ilustra como a paternidade acidental começa, e como os problemas que discutimos neste capítulo podem se tornar complexos:

Rebecca, nossa filha de 13 meses, tem dificuldades para dormir à noite.

Isso começou há um mês. Eu atravessei o país com ela até a casa do meu irmão, na Califórnia. Quando voltamos, eu e meu marido concordamos que chegara a hora de desacostumá-la da chupeta. Até então, ela só a usava durante a soneca e à noite, nunca durante o dia. Ela ficou muito insatisfeita, mas nós a deixamos chorando e tentamos incentivá-la a se acalmar sozinha com o cobertor. Então, ela pegou um resfriado que durou duas semanas — durante três noites, ela voltou a dormir sozinha como

antes. Mas agora está nascendo o primeiro molar, e estamos desesperados; ela chora pelo menos uma hora antes de dormir, todas as noites. Parece não saber como adormecer sem a chupeta e acorda durante a noite. Deixamos Rebecca se acalmar sozinha ou entramos no quarto para confortá-la (claro, sem niná-la até dormir)?

Precisamos de ajuda.

Como você já adivinhou, esses pais esgotados enfrentam uma série de eventos que atrapalharam a rotina usual — primeiro a viagem, e então a doença; e quando eles acharam que a filha voltava ao normal, os dentes come-

çam a nascer. Além disso, os pais de Rebecca também tiveram sua parcela de responsabilidade neste caso: poderiam ter poupado a filha — e a si mesmos

— de algumas dificuldades se tivessem esperado algumas semanas antes de retirar a chupeta de Rebecca, em vez de fazê-lo assim que voltaram da Califórnia. A criança precisa dos seus apoios habituais quando volta de uma viagem, pois eles a ajudam a retomar sua antiga rotina. A chupeta não era um acessório para Rebecca, porque ela não dependia dos pais para usá-la — já era grande o suficiente para colocá-la de volta na boca quando ela caía. Além disso, ela não usava a chupeta durante o dia. Em outras palavras, não havia urgência para deixar a chupeta naquele momento. No entanto, não acho que a eliminação da chupeta tenha levado essa criança a se “esquecer” de como 394

Quando Você Pensa Que a Situação Está Sob Controle... Tudo Muda!

adormecer sozinha. Provavelmente, durante a viagem Mamãe não manteve os horários regulares de sono e outros elementos da rotina.

Então, para piorar as coisas, os pais de Rebecca a deixaram chorando, e isso indica que experimentaram o método do choro controlado. Aqui está uma criança que tinha bons hábitos de sono e cuja rotina foi interrompida; e os pais, além de retirarem dela a chupeta, mudaram as regras. É óbvio

que o resfriado era inevitável, mas pelo menos ele poderia não envolver tantas dificuldades.

Nesse caso, o plano envolve voltar ao básico. Os pais de Rebecca precisam usar o P.U./P.D. para ajudá-la a reconquistar suas capacidades do sono, mas não devem abandoná-la com o suposto intuito de torná-la mais independente. Também é importante que eles percebam que em certas ocasiões, é pura e simplesmente necessário confortar a criança. Quando ela sente dor, está assustada ou descontrolada por causa de circunstâncias incomuns, preci-

sa que os pais a ajudem.

Criando um Plano: os Doze Princípios da Solução de Problemas

Quando você enfrenta uma situação completamente inesperada, respire fundo. Faça as Doze Perguntas Essenciais e analise a situação com a atitude de uma mãe objetiva (veja as páginas 324-326). Então, considere os Doze Princípios da Solução de Problemas enquanto cria um plano de ação. Você já conhece a maioria das diretrizes, se leu este livro desde o começo. Não é complicado, e sim uma questão de usar o bom senso e pensar com clareza.

1. Identifique a raiz (ou raízes) do problema. *Faça a si mesma as Doze Perguntas Essenciais. Se você as respondeu com honestidade, terá uma idéia do que está afetando a criança neste dado momento.*

2. Descubra o que solucionar primeiro. *Freqüentemente, é o problema mais urgente. Por exemplo, se a criança acorda três noites seguidas porque os dentes estão nascendo, está resfriada ou com um problema gastrointestinal, ela pode desenvolver um hábito inadequado de sono.*

Então, você precisa primeiro aliviar a dor. Da mesma forma, se você experimentou o método do choro controlado e a criança grita assim que vê o berço, precisa restabelecer a confiança (veja as páginas 200-204) antes de lidar com o fato de que ela não sabe adormecer sozinha.

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas Os Doze Princípios da Solução de Problemas

- 1. Identifique a raiz (ou raízes) do problema.*
- 2. Descubra o que solucionar primeiro.*
- 3. Volte ao básico.*
- 4. Aceite aquilo que você não pode mudar.*
- 5. Verifique se esta é uma boa solução a longo prazo.*
- 6. Conforte o seu filho quando ele precisar.*
- 7. Assuma o comando.*
- 8. Sempre vá até a criança, em vez de trazê-la até você.*
- 9. Comprometa-se com o seu plano.*
- 10. Seja uma mãe P.C.*
- 11. Cuide de si mesma.*
- 12. Aprenda com a experiência.*

3.

Em alguns casos, é aconselhável eliminar primeiro o problema mais fácil, para tirá-lo do caminho. Digamos que você tenha passado as férias de verão na casa de praia dos seus pais, junto com toda a família. Seu filho ficava acordado até as 21:00 ou 22:00 todas as noites, e agora que voltou para casa, espera ter privilégios semelhantes.

Nas brincadeiras com os primos mais velhos, ele também aprendeu a ser mais agressivo, e truques que irá experimentar nos amiguinhos.

Você precisa lidar com o comportamento, obviamente; porém, o problema mais simples é restabelecer o horário de dormir cedo.

3. Volte ao básico. *Você conhece o cartão do Banco Imobiliário que diz*

“Vá para a cadeia sem passar pelo início”. Às vezes, a paternidade é assim: você precisa recomeçar da estaca zero. Depois de analisar o problema, examine como e por que se desviou do plano inicial, e baseie sua nova estratégia na correção do processo. Se você ignorou o temperamento da criança, elabore um plano adaptado à natureza dela. Se a rotina entrou em descontrole, lembre-se do E.A.S.Y. Se você já usou o P.U./P.D. para ensinar a criança a dormir sozinha, e o problema do sono reapareceu misteriosamente depois de algumas semanas, volte a fazer o que você sabe que funciona.

4. Aceite o que você não pode mudar. *Admiro a prece da serenidade:*

“Concedei-nos, Senhor, a serenidade necessária para aceitar o que não
396

Quando Você Pensa Que a Situação Está Sob Controle... Tudo Muda!

podemos modificar, a coragem para modificar o que podemos, e sabedoria para distinguir entre o que é possível mudar e o que não é”. Em muitas situações, é necessário apenas aceitar o fato. A criança está irritada

porque você voltou a trabalhar fora, e faz escândalo quando você sai de casa... mas você precisa do dinheiro. Você está decepcionada porque seu filho é menos sociável que você... mas esse é o jeito dele.

Você está cansado por sempre ser aquele que diz NÃO para o seu filho, e já tentou envolver sua parceira... porém, ela trabalha demais e você fica em casa cuidando dele. De repente, o seu filho adquire o hábito de bater com a cabeça... mas o pediatra disse para ignorar. Não é fácil aceitar nenhuma dessas situações — você quer interferir e fazer algo. Porém, às vezes você precisa se resguardar e deixar que o tempo resolva a situação.

5. Verifique se esta é uma boa solução a longo prazo. *Se você não começar da maneira que deseja continuar, provavelmente fará a paternidade acidental. Se a solução mais parece um Band-Aid que uma correção a longo prazo, ou se exige mais de você do que da criança (por exemplo, você corre até o berço para colocar a chupeta de volta na boca do seu filho toda noite), repense.*

6. Conforte o seu filho quando ele precisar. *Em algumas situações, a crian-*

ça precisa de um pouco mais de amor. Os impulsos do crescimento, o aumento na mobilidade, a interação com o mundo, o nascimento dos dentes e os resfriados — tudo isso pode descontrolar a rotina. É importante não cair na paternidade acidental; mas o seu filho também deve saber que você estará presente para segurá-lo se ele cair (literalmente!). O conforto é um ato de compaixão que dá à criança uma sensa-

ção de segurança.

7. Assuma o comando. *Mesmo que você ainda não saiba o que fazer, não deixe o seu filho mandar na casa. Se ele está doente, é compreensível que você fique triste, preocupada e se sinta mal por ele. Como eu já disse, você oferece um conforto a mais, porém não exagere, nem faça as vontades dele ou o deixe dominar. Certamente você se arrependerá, porque a vida de sua família se tornará caótica. O pior é que seu filho se transformará numa pessoa que os outros pais e crianças tentam evitar.*

8. Sempre vá até a criança, em vez de trazê-la até você. Se ele está muito doente e você está preocupada, coloque um colchão de ar no quarto 397

*A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas dele (veja as páginas 293-294 e a história de Elliot, que começa na página 295).
Conheço pais que dormem no chão, ao lado do berço.*

Acredite, ter algumas noites de desconforto é melhor que passar semanas ou meses eliminando os maus hábitos do seu filho.

9. Comprometa-se com o seu plano. Não desista se aparentemente o plano não funciona de imediato, ou se de repente a criança retoma o antigo padrão de comportamento. Já vi isso acontecer várias vezes: os pais sempre ficam tentados a experimentar algo novo; mas além de confundir a criança, isso raramente funciona.

10. Seja uma mãe P.C. Paciência e consciência são os segredos para levar um plano até o fim. Sobretudo se você possui um plano de várias etapas — digamos que esteja combatendo um problema do sono e uma dificuldade alimentar —, execute cada etapa lentamente. Não acelere o processo.

11. Cuide de si mesma. Pense nas instruções que recebemos no avião, quando a comissária revisa os procedimentos de segurança: “Se você está viajando com uma criança, vista primeiro a sua máscara de oxigênio e depois a dela”. Com a paternidade cotidiana, é o mesmo: se você não consegue respirar, como poderá cuidar do seu filho e orientá-lo?

12. Aprenda com a experiência. As situações completamente inesperadas se repetem com frequência, mesmo que envolvam áreas diferentes.

Lembre-se dos problemas que já aconteceram, e de como você os administrou. Ainda melhor, cultive o hábito de anotar tudo. Pode ser que você comece a identificar padrões — por exemplo, a criança tem dificuldades quando não é preparada para o que virá a seguir, ou fica descontrolada depois de brincar com os amiguinhos. Não quero dizer-lhe para nunca mais sair de casa, mas sim que na próxima vez tome medidas

para se preparar e minimize o distúrbio. Encurte as visitas às outras crianças; escolha amiguinhos mais tranquilos.

Nestas páginas finais, mostro como os Doze Princípios da Solução de Problemas aplicam-se aos dilemas cotidianos dos pais. Você verá que em algumas situações desse tipo, apenas três ou quatro dos princípios estão envolvidos. No entanto, “O Dilema de Dorian” exigiu o uso de quase todos eles (que são indicados em itálico e destacados nos pequenos quadros nas margens das páginas). acredite: este caso é longo e complicado, mas exem-

398

Quando Você Pensa Que a Situação Está Sob Controle... Tudo Muda!

plifica a complexidade de muitas situações que eu ajudei a solucionar — e mostra por que os pais nem sempre sabem por onde começar.

O Dilema de Dorian: “De Repente, Tornou-se um Eterno Rebelde”

Embora os problemas inesperados pareçam surgir da noite para o dia, invariavelmente eles resultam de uma convergência de fatores. O e-mail de Dorian, enviado inicialmente para um grupo online de mães, captura essa complexidade.

Andrew, nosso filho de 20 meses, sempre foi muito ativo e intrépido, mas parece ter sofrido uma mudança drástica nestes últimos dias. De repente, a única palavra que ele usa é NÃO! Ele quer fazer tudo sozinho, fica irado se tento ajudá-lo e é completamente rebelde o tempo todo. Outro novo comportamento é o costume de jogar comida no chão ou objetos em nós. Não quero dizer que antes ele não fazia essas coisas, mas agora ele parece mais determinado e enérgico. Ele entende que estamos mandando parar, mas mesmo assim continua; desafia-nos o tempo todo. Enviei este e-mail porque estou com medo da minha própria reação; outro dia, fiquei muito brava com ele pela primeira vez e senti que estava perdendo a calma. Parte do problema é que descobri que estou grávida, e fico me perguntando se esse é o motivo de tudo isso (eu ainda não contei ao meu filho, pois estou no início da gravidez). Sinto que esses são os primeiros sinais típicos dos “terríveis 2

anos”, mas estou confusa com a rapidez das mudanças, pois pensei que elas seriam mais graduais. Gostaria de saber se alguma de vocês já passou por esse tipo de processo, e como conseguiu manter a calma.

Mamãe está certa: Andrew está se aproximando de um período desenvolvimental muito significativo — os 2 anos. O negativismo e a obstinação Identifique a

fazem parte desta fase (veja a página 318) e sim, esse tipo de mudança defina

nitivamente acontece da noite para o dia, como a mãe descreve. Além disso, do problema.

eu suspeito que os pais de Andrew nunca controlaram o temperamento do filho. Embora Dorian descreva Andrew como ativo e intrépido, e admita que ele “sempre fez essas coisas antes”, ela pode não reconhecer que essa é a natu-399

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas reza do filho — e é com isso que ela deve trabalhar. Quando você tem um filho Enérgico como Andrew, permanecer no controle é mais importante que nunca (mas de maneira muito amável e gentil). Porém, quando os pais apelam, fazem concessões ou cedem a uma criança exigente, seja em nome da paz ou para fazê-la feliz, isso é uma forma de paternidade acidental. A rea-

ção deles apenas reforça o comportamento da criança — e quando ela chega aos 2 anos, transforma-se em um tornado. Além disso, se eles riram desse comportamento — talvez porque na primeira vez tenham achado “boniti-nha” essa tentativa de se reafirmar — inadvertidamente lhe deram uma recompensa. Mesmo que isso tenha acontecido apenas uma vez, a criança repete essa atitude esperando ser novamente recompensada com um riso.

Mas desta vez, ninguém acha engraçado.

Lendo nas entrelinhas, fica claro que vários fatores contribuíram para o

“novo” comportamento de Andrew: o desenvolvimento, a reação dos pais ao seu temperamento e a paternidade acidental. A gravidez de Dorian, uma mudança iminente no ambiente familiar, também é um fator. Andrew pode ainda não saber do bebê, mas sem dúvida capta a ansiedade da mãe. Além disso, a reação dela ao comportamento do filho é definitivamente exagerada, devido a todas as mudanças que a gravidez causa na mente e no corpo da mãe. Conseqüentemente, o plano para controlar essa crise deve levar em consideração todos esses fatores, e desfazer a paternidade acidental que vem acontecendo até então.

O comportamento de Andrew é obviamente o principal evento, portan-
Descubra o

to não é difícil descobrir por onde começar. Ele está fora de controle — e não que solucionar

apenas porque se aproxima dos 2 anos. Eu suspeito que Dorian e o marido primeiro.

nunca estabeleceram limites constantes para o filho. Se isso for verdade, será mais difícil ainda controlá-lo — mas certamente não é impossível (e será mais fácil agora do que quando ele chegar à adolescência!). Embora seja muito (muito) cansativo, os pais precisam se manter firmes.

Os pais de Andrew precisam agir como professores, e não encarar a dis-
Volte ao básico.

ciplina como uma punição — e sim uma forma de ajudá-lo a entender o que é certo e errado, aceitável e inaceitável. Desde que ele e as pessoas que o rodeiam não sejam ameaçadas pelo seu comportamento, eles não devem recompensá-lo com sua atenção. Por exemplo, se ele grita com Dorian, ela deve dizer baixinho “Eu não responderei se você gritar assim”, mas ela deve cumprir o que diz — e mostrar isso a ele, ignorando-o até que ele fale com ela 400

Quando Você Pensa Que a Situação Está Sob Controle... Tudo Muda!

de maneira agradável. Da mesma forma, se Andrew estiver no cadeirão e começar a jogar comida, os pais precisam retirá-lo do cadeirão e dizer “Não jogue a comida” todas as vezes que ele fizer isso. Espere alguns minutos e tente novamente. Se ele repetir o comportamento quando voltar ao cadeirão, retire-o de novo. Se Andrew jogar um brinquedo, eles devem dizer que isso está Assuma o

errado. No meio de um ataque de cólera, Dorian deve pegá-lo pela mão gen-comando.

tilmente, sentá-lo em seu colo virado de costas e dizer “Você ficará aqui no meu colo até se acalmar”. Mesmo que Andrew tente escapar chutando, batendo ou gritando ainda mais alto, Dorian não pode ceder.

Os pais de Andrew têm usado soluções rápidas para chegar ao fim de Verifique se

cada dia. Agora, eles precisam de uma perspectiva a longo prazo; isso será esta é uma

difícil, pois Andrew desafia constantemente a autoridade deles. Mesmo boa solução a

assim, eles devem se manter firmes quando estão cansados demais para dis-longo prazo.

cipliná-lo, respirar fundo quando estão tão desesperados que parece mais fácil ceder, e continuar focados no futuro quando parece que a situação nunca irá mudar.

Devido ao temperamento de Andrew — não ocorrerão mudanças drásticas em sua natureza —, os pais precisam criar um ambiente adequado para Aceite aquilo

que você não

ele e dar muitas oportunidades de atividade seguras e vigorosas. Leve-o ao ar pode mudar.

livre para correr, brincar e descarregar o excesso de energia. Forme grupos de brincadeiras com outras crianças ativas e agressivas. Evite ir para lugares onde ele precisará ficar sentado imóvel.

Também é preciso pensar em maneiras de prever e impedir futuros incidentes. Os pais devem aprender o que deixa o filho descontrolado, quais são

Aprenda com a
experiência.

os sinais corporais dele e como ele age antes de se exceder. Precisam garantir que ele nunca fique com fome e, principalmente, muito cansado. Ele deve se acalmar no final da tarde para que não esteja supercansado na hora de dormir. As crianças Enérgicas tendem a mostrar comportamento pior quando estão superestimuladas ou supercansadas (assim como os pais).

Uma vez que, em parte, o mau comportamento de Andrew tem o objetivo de chamar a atenção dos pais, principalmente a da mãe, Dorian precisa
Conforte o seu

mostrar ao filho que ele pode chamar sua atenção de maneiras positivas.
Eu filho quando

ele precisar.

sugiro que ela examine quanto tempo passa com ele, sem o telefone tocando, a televisão “gritando” ou Mamãe executando suas tarefas domésticas (as crianças sentem quando não estamos realmente “presentes”). Ela pode pro-

gramar certos momentos para ficar exclusivamente com Andrew. Faça uma

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas grande festa quando chegar o momento exclusivo de Mamãe e eu — o que será importante quando o novo bebê chegar. Dorian trabalha fora (outro fator que ela não pode mudar) e o seu tempo já está estendido ao máximo; mas se ela reservar alguns momentos para Andrew durante a manhã ou quando volta do trabalho, pode ser que ele exija menos dela em outras ocasiões.

Os pais devem se esforçar para flagrar o bom comportamento de Andrew e elogiá-lo. Aprove também quando ele controlar suas emoções (“Ótimo, Andrew, você se acalmou”).

Se Mamãe e Papai forem realmente constantes, Andrew definitivamente Comprometa-entenderá a mensagem — mais cedo ou mais tarde — de que eles levam a sério se com o seu

o que dizem e cumprem suas promessas. Dorian e o marido precisarão ter ner-plano.

vos de aço nos momentos mais difíceis. Em alguns dias Andrew será mais cooperativo, e em outros dará um passo gigantesco para trás: isso é normal.

Mamãe e Papai também precisam observar seu próprio comportamento, Seja uma mãe

principalmente Dorian, que admite quase ter perdido a calma. Não estou surP.C.

presa por ela ter dificuldades em ser paciente com o filho, pois já tem muito o que fazer: trabalha em tempo integral, tem um filho pequeno e um novo bebê a caminho. Mesmo assim, é preciso manter esses altos e baixos do desenvolvimento na perspectiva certa. Se ela considerar o temperamento do filho e adaptar suas estratégias para maximizar os pontos fortes dele e minimizar os fracos, aos 3 anos a maior parte desse negativismo e agressão terá sumido. Ela também precisa ser mais consciente. Com crianças Enérgicas, alguns sinais claros normalmente precedem o ataque de cólera — a criança começa a falar mais alto ou gritar, torna-se mais hiperativa ou

nervosa e começa a se agarrar nas coisas. Ela precisa flagrar esses sinais antes que as emoções descontroladas tomem conta do filho e ele se torne fisicamente mais agressivo (veja também as páginas 339-348). Observando Andrew com cuidado, distraíndo-o e dando opções que ela aprove, a mãe será capaz de deixar esses problemas no passado.

Por fim, Dorian precisa olhar dentro de si mesma. Com os hormônios
Cuide de si

descontrolados e as preocupações com Andrew, não é surpresa que ela perca mesma.

a calma. O problema é que a raiva tornará Andrew ainda mais difícil; não se combate a força com a força quando se deseja acalmar as coisas. Dorian precisa dar ao “Y” do E.A.S.Y. a mesma importância que dá às outras letras.

Recrute o marido, seus pais e suas amigas para ter um descanso. Alguns minutos para cuidar de si mesma permitem que a mãe areje as idéias e tome 402

Quando Você Pensa Que a Situação Está Sob Controle... Tudo Muda!

mais cuidado com suas reações. Do contrário, ela estabelecerá um padrão negativo com seu filho, e uma constante guerra de nervos.

Depressão Pós-recuperação: “Não Conseguimos Voltar ao Normal”

Quando a criança está doente, ou quando algo de ruim acontece e ela precisa receber cuidados durante a recuperação, os pais têm dificuldades em se restabelecer. A doença, a cirurgia e os acidentes são os tipos mais difíceis de situação. É compreensível que você tenha dó da criança e queira confortá-la. Você teme que ela nunca se recupere — mesmo durante o nascimento dos dentes, uma fase pela qual toda criança passa. Apesar de tudo, o desafio é diferenciar a linha tênue entre cuidar dela e não se permitir tornar-se víti-ma da “síndrome coitadinho do bebê”, que quase sempre leva à paternidade accidental. Então, quando a crise termina, além

de precisar lidar com novos comportamentos e maus hábitos, você também não sabe como restabelecer a rotina e “voltar ao que era antes”, como Linda, a mãe de Stuart, de 10 meses, me disse quando pediu minha ajuda.

Eu conheci Linda e o marido George, um simpático casal de Yorkshire, em uma viagem recente que fiz para a minha cidade natal. Linda me explicou que quando os dentes de Stuart começaram a nascer ele tinha cerca de 8

meses. Como muitas crianças nessa época, ele teve coriza, fezes amolecidas e passava muito mal durante o dia, além de acordar várias vezes à noite.

Linda andava com ele no colo e o ninava até dormir, todas as noites.

Quando o primeiro dente nasceu, algumas semanas depois, Stuart estava tão acostumado a ficar no colo e ser ninado que sempre que o casal tentava colocá-lo no berço, ele se agarrava a eles como se fosse para proteger a própria vida. A mãe começou a dar desculpas pelo apego do filho: “Ele está em uma má fase” ou

“É por causa dos dentes”. Nesse meio-tempo, ela se tornara uma prisioneira em sua própria casa.

Como Stuart parecia ter medo do berço apenas à noite, Linda supôs que o problema fosse o terror noturno. Eu perguntei: “O que você fez quando os dentes começaram a nascer?” Linda nem piscou: “Oh, coitadinho. No começo, eu nem percebi que eram os dentes e pensei que fosse um resfriado. Achei que ele estava mal-humorado e descontrolado porque não dormia o suficiente. Mas então, ele começou a ficar excessivamente chateado e parecia ter medo de algo”.

403

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas Percebi imediatamente que Linda era vítima da síndrome coitadinho do bebê (veja as páginas 258-259). Ela se sentia culpada por não ter reconhecido o problema dos dentes e se achava uma “péssima mãe”. Embora algumas crianças de 10 meses tenham pesadelos, eu sabia que aquele era um caso de dificuldade com o nascimento dos dentes — algumas crianças sofrem mais nessa fase — e de culpa da mãe. Por outro lado, George estava farto

de ver a esposa andando de um lado para o outro no quarto do filho todas as noites.

Ele se queixou: “Nunca passamos a noite juntos, porque mesmo que Stuart esteja dormindo, ela fica com o ouvido colado à porta, preocupada se ele irá acordar”.

Não foi difícil decidir o que fazer em primeiro lugar: aliviar a dor de Stuart. Eu disse aos pais para dar um analgésico e aplicar uma pomada específica na gengiva. Quando ele estivesse mais confortável, poderíamos controlar os padrões de sono. Para voltar ao básico, sugeri aplicar o P.U./P.D. e enfatizei que George deveria cuidar da tarefa. Quando a mãe tem a síndrome

“coitadinho do bebê”, eu prefiro tirá-la da situação e recrutar o pai para cuidar do processo P.U./P.D., pelo menos no início. Assim Mamãe descansa e Papai tem uma função importante, além de não eliminarmos o risco de Mamãe ceder porque tem dó do filho.

George seguiu minhas instruções e cumpriu o P.U./P.D. à risca, embora a primeira noite tenha sido um inferno. Stuart acordava a cada 2 horas, mas Papai permaneceu firme. “Eu nem acredito, ele foi tão maravilhoso!”, disseme Linda, admirada no dia seguinte, admitindo que teria desistido na primeira vez que Stuart se agarrasse a ela. “George ficou exausto, mas estava radiante”. Observar o marido naquela noite e na próxima (eu sempre sugiro que os casais se alternem a cada duas noites durante o uso do P.U./P.D., para lidar com os problemas mais graves; veja as páginas 270-272) permitiu que Linda criasse coragem para aplicar o P.U./P.D.. Dentro de uma semana, Stuart já dormia a noite toda.

Como muitas mães em casos semelhantes, Linda me perguntou:

“Precisarei passar por tudo isso novamente quando o próximo dente nascer?”

Respondi que era possível, mas que ela deveria aprender com a experiência, porque se Stuart ficasse doente ou se machucasse, era

provável que ela enfren-tasse o mesmo dilema. Avisei: “Se você recorrer ao antigo acessório, voltará à estaca zero”.

404

Quando Você Pensa Que a Situação Está Sob Controle... Tudo Muda!

Medos Repentinos: “Ela Tem Medo de

Entrar na Banheira”

Maya me telefonou porque Jade, de 11 meses, começou misteriosamente a se apavorar quando chegava a hora do banho. “Ela adorava ficar na água, desde bebê. Agora grita quando eu a coloco na banheira e não se senta de jeito nenhum”, Maya insistiu. Esse é um problema comum, embora não seja muito grave. Mesmo assim, ele incomoda os pais e é por isso que eu o incluo aqui.

Quando a criança começa a ter medo da banheira, em nove entre dez dos casos é porque algo a assustou. Talvez ela tenha escorregado e afundado; também é possível que tenha caído sabonete nos olhos dela, ou ela tenha se encos-tado na torneira quente. Será necessário um certo tempo para reconquistar sua confiança. Não lave o cabelo dela por algumas noites, se o problema for o sabonete (os bebês e crianças pequenas não se sujam muito!). Se ela escorregou e afundou na água, isso é realmente assustador. Experimente tomar banho com ela até que ela se sinta mais segura. Se ela não estiver disposta a entrar na banheira, mesmo junto com você, dê banho de esponja por algumas semanas.

Se você não sabe o motivo, converse com as outras pessoas que dão banho nela. Pode ser que a banheira pareça grande demais, ou que ela tenha ouvido o eco da própria voz, e isso pode ser assustador para uma criança pequena. Se esse for o caso, ela começa sozinha e de repente pára com os olhos arregalados, como se dissesse O que é isso??

Por fim, também pode ser que a criança esteja supercansada no momento em que entra na banheira, e isso pode provocar ou intensificar o medo. À

medida que ela cresce e interage mais com os brinquedos e as pessoas, a experiência na banheira se transforma na “festa no banheiro”, como disse uma mãe que visitou minha página na internet — um grande festival para espalhar a água e ensopar a pessoa que dá banho na criança. Algumas crianças conseguem lidar com esse nível de atividade, mas para outras a festa no banheiro é estimulante demais. Se esse for o caso, pode ser aconselhável mudar a rotina dela e dar o banho quando ela estiver menos exausta (veja a história de Carlos na página 288).

Se você não consegue determinar por que a criança está assustada, volte ao básico. Reintroduza-a na banheira lentamente e aja com cuidado. Forneça novos brinquedos (não compre brinquedos novos, use copos e tigelinhas coloridas de plástico). Se ela estiver realmente assustada, comece com uma 405

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas banheira infantil onde ela fica em pé, ou então deixe-a fora da banheira brincando com a água enquanto você lhe dá um banho de esponja. Diga: “Era assim que você tomava banho quando era bebê”. Deixe-a sentar na banheira se ela quiser. Quando ela estiver à vontade, volte à banheira grande mas encha-a com apenas alguns centímetros de água. Deixe-a em pé: nunca force a criança a sentar na banheira se ela estiver com medo. Pode demorar alguns meses, mas ela superará a situação.

Ansiedade com Estranhos: “A Babá Não Consegue

Consolá-lo”

Vera me telefonou desesperada. Eu a conhecia desde o nascimento de Sean, que agora estava com 9 meses. “Tracy, acho que ele está mudando e nunca o vi agir assim”.

“Assim como?”, perguntei, imaginando o que poderia ter acontecido com Vera. Sean era bastante calmo. Nós o colocamos em uma ótima rotina logo de início, e embora Vera me telefonasse de vez em quando para relatar o progresso dele, raramente surgiam dúvidas ou problemas.

“Na noite passada saímos para jantar e deixamos Sean com a babá —

algo que já fiz muitas vezes antes, sem incidentes. Quando estávamos no meio da refeição, meu celular tocou. A babá, uma mulher amável e muito capacitada que conheci na casa de uma amiga, telefonou-me para dizer que Sean acordara. Ela tentou fazê-lo voltar a dormir, usando as palavras que eu sugeri: ‘Tudo bem, Sean, volte a dormir’. Mas, segundo ela, assim que ele a viu começou a gritar ainda mais alto que antes. Nada o acalmava — ela tentou niná-lo, ler um livro e até ligar a televisão. No fim, voltamos para casa depois de tomar apenas um coquetel. Felizmente ficamos apenas alguns minutos fora, mas ele estava frenético quando chegamos. Ele pulou nos meus braços e se acalmou imediatamente”.

“Coitada da sra. Grey, ela disse que nunca uma criança a estranhou com tal intensidade, em todos os anos em que cuidara de bebês e criancinhas. O

que está acontecendo, Tracy? Eu sei que essa babá é nova, mas não é a primeira vez que chamo alguém diferente. Você acha que Sean está desenvolvendo ansiedade de separação?”

A teoria dela era razoável. Muitos bebês desenvolvem a ansiedade de separação nesta idade (veja as páginas 82-86). No entanto, quando repassa-406

Quando Você Pensa Que a Situação Está Sob Controle... Tudo Muda!

mos as Doze Perguntas Essenciais, ficou claro que esse era um incidente isolado. Sean não estava apegado à mãe: ele brincava sozinho por 45 minutos ou mais e não criava problemas quando Vera ia ao mercado e ele ficava com Alice, a faxineira que trabalhava com Vera desde antes de Sean nascer, e às vezes cuidava dele. Então, lembrei que esta foi a primeira vez em que a sra.

Grey cuidou de Sean. “Ele ficou um pouco com ela antes de você sair?”, eu perguntei.

Vera não entendeu aonde eu queria chegar: “Não, e como poderia? Nós o colocamos para dormir às 19:00, como habitual. Quando a Sra. Grey chegou, nós lhe mostramos a casa. Eu lhe disse o que fazer se Sean acordasse, e pensei que provavelmente ele dormiria a noite toda”.

Mas, obviamente, Sean acordou. Quando você pensa que o seu filho não acordará quando você resolve sair à noite, ele acorda! Para piorar as coisas —

e causar pânico —, ele acordou e viu o rosto de uma desconhecida. Talvez um pesadelo o tenha acordado (isso é possível aos 9 meses), ou o movimento das pernas lhe tenha perturbado o sono (ele estava começando a andar). Seja como for, ele não esperava ver a sra. Grey quando abriu os olhos.

Vera protestou: “Mas ele nunca fez isso antes! Não temos uma babá fixa, portanto ele deveria estar acostumado a várias pessoas diferentes”. Eu expliquei a Vera que aquele menininho estava crescendo. Quando ele era menor, os rostos de quase todos os adultos (exceto o dela) lhe pareciam iguais.

Acordar e ver uma pessoa estranha não causava pânico nesses primeiros meses, porque o cérebro de um bebê não registra uma pessoa nova, desconhecida. Mas depois de 8 ou 9 meses, o circuito neurológico começa a amadurecer. O mesmo desenvolvimento que é responsável pela ansiedade de separação também desenvolve na criança o medo de estranhos. Mesmo que a sra. Grey sorria e conforte Sean, ela é uma estranha e o deixa assustado.

Esta história tem três fundos morais: primeiro, elimine o “nunca” do seu vocabulário. Quantas vezes os pais tiveram que engolir suas palavras depois de dizer “Ele nunca acorda” ou “Ela nunca teve um ataque de cólera quando saímos”.

Em segundo lugar, coloque-se no lugar da criança e imagine a situação do ponto de vista dela. Vera deveria ter apresentado a sra. Grey ao Sean, chamando-a para ficar uma tarde com ele ou para fazer uma visitinha rápida.

Dessa forma, os dois desenvolveriam um relacionamento e ele não seria tomado de surpresa.

407

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas Terceiro: informe-se sobre as fases do desenvolvimento da criança. Não acho que se deva medir o progresso da criança de acordo com uma tabela, mas é uma ótima idéia ter um senso geral das capacidades mentais e emocionais dele. Os bebês e crianças possuem mais capacidade de entendimento do que os pais imaginam. Com muita frequência, os pais pensam que o filho é

“apenas um bebê”, “não se lembrará”, “não entende” e “não sabe a diferença”.

Geralmente, é aí que se enganam.

O Alinhamento dos Planetas

Então, você já aplicou todas as perguntas e estratégias deste livro e ainda não consegue descobrir por que o seu bebê decide de repente que a hora certa para brincar é às 4:00 da manhã, ou por que ele parou de gostar de mingau de aveia, que durante um ano fora seu prato preferido. Bem, eu tentei explicar aqui todos os problemas que vocês me contaram pessoalmente, pelo telefone e por e-mail. Mostrei todas as perguntas que eu faria para ajudar a elaborar um plano de ação, e também ensinei todas as minhas estratégias secretas.

Se você ainda está perdida, culpe o alinhamento dos planetas. Talvez Mercú-

rio esteja em órbita retrógrada. Mesmo com tudo o que fazemos e sabemos, tenha a certeza de que às vezes a excelente sugestão de ontem é inútil no dilema de hoje — isso acontece, e é simplesmente inexplicável. Além disso, se você esperar com calma, eu garanto que logo irá se deparar com um problema novo e ainda mais difícil!

ISBN 85-204-2509-7



O seu filho realmente dorme mal, ou o fato é

que ninguém o ensinou a dormir?

Você se pergunta se o seu filho come o suficiente?

Quando o seu filho acorda no meio da noite, você sabe se ele está com fome ou criando um hábito?

Você não sabe ao certo como e quando introduzir os alimentos sólidos e quais deles oferecer?

Você sabe dizer se o ataque de cólera do seu filho é realmente uma forma de manipulação?

Você está preocupada sobre quando iniciar o

treinamento no uso do vaso sanitário?

Você já experimentou as técnicas de encantamento de bebês, mas decidiu que elas não funcionam com o seu filho?

Se você está lutando com estas e outras perguntas, não está sozinha.

Milhares de pais e mães consultaram a Encantadora de Bebês para ajudá-

los em seus problemas. Este livro é uma viagem para dentro da mente de Tracy, ensinando a analisar os problemas graves, oferecendo estratégias para corrigi-los e — talvez o mais importante — mostrando como fazer que funcionem para o seu filho. Nestas páginas, você aprenderá a: Evitar ou

corrigir a paternidade acidental — um comportamento não-intencional dos adultos que, freqüentemente, leva a alguns dos problemas mais comuns: acordar no meio da noite, mamadas inadequadas e ineficientes, ansiedade de separação e ataques de cólera, entre outros.

Diagnosticar os problemas de sono do seu filho, usando as seis variáveis da solução de problemas — fatores relacionados, e às vezes interligados, que afetam os padrões do sono durante os primeiros três meses de vida e podem comprometer os hábitos de sono do bebê ou da criança.

Ser um pai/mãe P.C. — paciente e consciente — que sabe detectar as épocas ideais, ou oportunidades para o controle do sono; a introdução da mamadeira para os bebês amamentados, copos infantis; iní-

cio do treinamento no uso do vaso sanitário e muito mais.

Inibir as emoções descontroladas antes que tomem conta da criança e, desde o início da infância, estimular o ajuste emocional do seu filho

— a capacidade de entender suas próprias emoções e administrá-las.

Com a ajuda dos pais, essa habilidade se desenvolve com o tempo.

Fazer as doze perguntas essenciais que ajudam os pais a analisar um problema e empregar os doze princípios da solução de problemas —

diretrizes cotidianas que ajudam em toda e qualquer situação.

Document Outline

- [p_472401](#)
- [p_472402](#)
- [p_472403](#)
- [p_472404](#)
- [p_472406](#)
- [p_472409](#)
- [p_472411](#)
- [p_472413](#)
- [p_472418](#)
- [p_472419](#)
- [p_472421](#)
- [p_472422](#)
- [p_472424](#)
- [p_472426](#)
- [p_472427](#)
- [p_472432](#)
- [p_472433](#)
- [p_472436](#)
- [p_472438](#)
- [p_472439](#)
- [p_472440](#)
- [p_472444](#)
- [p_472449](#)
- [p_472451](#)
- [p_472454](#)
- [p_472457](#)
- [p_472461](#)
- [p_472467](#)
- [p_472469](#)
- [p_472470](#)
- [p_472474](#)
- [p_472479](#)

- [p_472486](#)
- [p_472489](#)
- [p_472496](#)
- [p_472499](#)
- [p_472504](#)
- [p_472508](#)
- [p_472512](#)
- [p_472515](#)
- [p_472519](#)
- [p_472524](#)
- [p_472528](#)
- [p_472530](#)
- [p_472534](#)
- [p_472539](#)
- [p_472543](#)
- [p_472550](#)
- [p_472552](#)
- [p_472560](#)
- [p_472564](#)
- [p_472568](#)
- [p_472573](#)
- [p_472580](#)
- [p_472587](#)
- [p_472593](#)
- [p_472598](#)
- [p_472601](#)
- [p_472606](#)
- [p_472614](#)
- [p_472626](#)
- [p_472639](#)
- [p_472646](#)
- [p_472654](#)
- [p_472662](#)
- [p_472670](#)
- [p_472679](#)
- [p_472694](#)

- [p 472701](#)
- [p 472708](#)
- [p 472715](#)
- [p 472724](#)
- [p 472732](#)
- [p 472740](#)
- [p 472746](#)
- [p 472754](#)
- [p 472762](#)
- [p 472769](#)
- [p 472777](#)
- [p 472786](#)
- [p 472793](#)
- [p 472806](#)
- [p 472812](#)
- [p 472821](#)
- [p 472830](#)
- [p 472841](#)
- [p 472847](#)
- [p 472854](#)
- [p 472860](#)
- [p 472868](#)
- [p 472874](#)
- [p 472888](#)
- [p 472895](#)
- [p 472913](#)
- [p 472928](#)
- [p 472940](#)
- [p 472953](#)
- [p 472968](#)
- [p 472976](#)
- [p 472997](#)
- [p 473015](#)
- [p 473029](#)
- [p 473046](#)
- [p 473055](#)

- [p 473069](#)
- [p 473083](#)
- [p 473096](#)
- [p 473105](#)
- [p 473126](#)
- [p 473142](#)
- [p 473158](#)
- [p 473173](#)
- [p 473190](#)
- [p 473207](#)
- [p 473220](#)
- [p 473233](#)
- [p 473246](#)
- [p 473261](#)
- [p 473274](#)
- [p 473287](#)
- [p 473302](#)
- [p 473317](#)
- [p 473329](#)
- [p 473341](#)
- [p 473354](#)
- [p 473374](#)
- [p 473388](#)
- [p 473400](#)
- [p 473425](#)
- [p 473444](#)
- [p 473458](#)
- [p 473474](#)
- [p 473491](#)
- [p 473509](#)
- [p 473524](#)
- [p 473537](#)
- [p 473559](#)
- [p 473574](#)
- [p 473588](#)
- [p 473606](#)

- [p 473619](#)
- [p 473631](#)
- [p 473647](#)
- [p 473662](#)
- [p 473684](#)
- [p 473700](#)
- [p 473713](#)
- [p 473730](#)
- [p 473742](#)
- [p 473760](#)
- [p 473773](#)
- [p 473786](#)
- [p 473801](#)
- [p 473816](#)
- [p 473831](#)
- [p 473843](#)
- [p 473858](#)
- [p 473869](#)
- [p 473887](#)
- [p 473899](#)
- [p 473913](#)
- [p 473929](#)
- [p 473958](#)
- [p 473974](#)
- [p 473996](#)
- [p 474014](#)
- [p 474032](#)
- [p 474050](#)
- [p 474079](#)
- [p 474105](#)
- [p 474131](#)
- [p 474148](#)
- [p 474171](#)
- [p 474186](#)
- [p 474207](#)
- [p 474242](#)

- [p 474269](#)
- [p 474292](#)
- [p 474313](#)
- [p 474334](#)
- [p 474352](#)
- [p 474376](#)
- [p 474404](#)
- [p 474426](#)
- [p 474445](#)
- [p 474463](#)
- [p 474481](#)
- [p 474498](#)
- [p 474520](#)
- [p 474537](#)
- [p 474557](#)
- [p 474578](#)
- [p 474594](#)
- [p 474613](#)
- [p 474630](#)
- [p 474649](#)
- [p 474673](#)
- [p 474688](#)
- [p 474710](#)
- [p 474726](#)
- [p 474741](#)
- [p 474761](#)
- [p 474796](#)
- [p 474821](#)
- [p 474846](#)
- [p 474868](#)
- [p 474889](#)
- [p 474909](#)
- [p 474927](#)
- [p 474956](#)
- [p 474972](#)
- [p 474997](#)

- [p 475018](#)
- [p 475037](#)
- [p 475070](#)
- [p 475103](#)
- [p 475139](#)
- [p 475164](#)
- [p 475191](#)
- [p 475218](#)
- [p 475237](#)
- [p 475261](#)
- [p 475281](#)
- [p 475309](#)
- [p 475335](#)
- [p 475357](#)
- [p 475383](#)
- [p 475402](#)
- [p 475423](#)
- [p 475446](#)
- [p 475466](#)
- [p 475487](#)
- [p 475523](#)
- [p 475552](#)
- [p 475570](#)
- [p 475588](#)
- [p 475615](#)
- [p 475644](#)
- [p 475668](#)
- [p 475691](#)
- [p 475717](#)
- [p 475741](#)
- [p 475769](#)
- [p 475788](#)
- [p 475818](#)
- [p 475844](#)
- [p 475870](#)
- [p 475910](#)

- [p_475938](#)
- [p_475962](#)
- [p_475991](#)
- [p_476015](#)
- [p_476036](#)
- [p_476065](#)
- [p_476091](#)
- [p_476112](#)
- [p_476141](#)
- [p_476160](#)
- [p_476182](#)
- [p_476210](#)
- [p_476232](#)
- [p_476255](#)
- [p_476277](#)
- [p_476298](#)
- [p_476321](#)
- [p_476344](#)
- [p_476366](#)
- [p_476388](#)
- [p_476408](#)
- [p_476432](#)
- [p_476455](#)
- [p_476472](#)
- [p_476513](#)
- [p_476539](#)
- [p_476565](#)
- [p_476590](#)
- [p_476618](#)
- [p_476659](#)
- [p_476690](#)
- [p_476724](#)
- [p_476756](#)
- [p_476789](#)
- [p_476818](#)
- [p_476843](#)

- [p 476867](#)
- [p 476896](#)
- [p 476922](#)
- [p 476948](#)
- [p 476973](#)
- [p 477003](#)
- [p 477023](#)
- [p 477053](#)
- [p 477071](#)
- [p 477109](#)
- [p 477140](#)
- [p 477169](#)
- [p 477196](#)
- [p 477228](#)
- [p 477256](#)
- [p 477295](#)
- [p 477335](#)
- [p 477367](#)
- [p 477402](#)
- [p 477430](#)
- [p 477463](#)
- [p 477492](#)
- [p 477519](#)
- [p 477551](#)
- [p 477577](#)
- [p 477602](#)
- [p 477627](#)
- [p 477663](#)
- [p 477699](#)
- [p 477735](#)
- [p 477761](#)
- [p 477793](#)
- [p 477818](#)
- [p 477846](#)
- [p 477872](#)
- [p 477895](#)

- [p 477918](#)
- [p 477939](#)
- [p 477961](#)
- [p 477984](#)
- [p 478007](#)
- [p 478028](#)
- [p 478047](#)
- [p 478070](#)
- [p 478089](#)
- [p 478112](#)
- [p 478133](#)
- [p 478156](#)
- [p 478176](#)
- [p 478197](#)
- [p 478215](#)
- [p 478239](#)
- [p 478259](#)
- [p 478279](#)
- [p 478301](#)
- [p 478317](#)
- [p 478341](#)
- [p 478359](#)
- [p 478380](#)
- [p 478397](#)
- [p 478415](#)
- [p 478437](#)
- [p 478469](#)
- [p 478503](#)
- [p 478528](#)
- [p 478558](#)
- [p 478598](#)
- [p 478632](#)
- [p 478665](#)
- [p 478689](#)
- [p 478719](#)
- [p 478739](#)

- [p 478765](#)
- [p 478791](#)
- [p 478816](#)
- [p 478841](#)
- [p 478885](#)
- [p 478923](#)
- [p 478970](#)
- [p 479009](#)
- [p 479047](#)
- [p 479077](#)
- [p 479109](#)
- [p 479140](#)
- [p 479167](#)
- [p 479199](#)
- [p 479228](#)
- [p 479256](#)
- [p 479289](#)
- [p 479315](#)
- [p 479341](#)
- [p 479366](#)
- [p 479386](#)
- [p 479427](#)
- [p 479457](#)
- [p 479492](#)
- [p 479517](#)
- [p 479560](#)
- [p 479600](#)
- [p 479635](#)
- [p 479663](#)
- [p 479698](#)
- [p 479724](#)
- [p 479753](#)
- [p 479781](#)
- [p 479810](#)
- [p 479833](#)
- [p 479857](#)

- [p_479880](#)
- [p_479906](#)
- [p_479933](#)
- [p_479952](#)
- [p_479977](#)
- [p_480021](#)
- [p_480056](#)
- [p_480085](#)
- [p_480113](#)
- [p_480143](#)
- [p_480169](#)
- [p_480198](#)
- [p_480223](#)
- [p_480250](#)
- [p_480273](#)
- [p_480293](#)
- [p_480337](#)
- [p_480375](#)
- [p_480407](#)
- [p_480435](#)
- [p_480461](#)
- [p_480490](#)
- [p_480516](#)
- [p_480540](#)
- [p_480562](#)
- [p_480588](#)
- [p_480611](#)
- [p_480631](#)
- [p_480657](#)
- [p_480678](#)