

“Cuide-se”



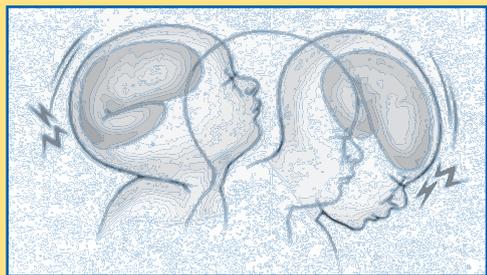
Às vezes o seu bebê vai chorar, não importa o que você fizer. Não quer dizer que você é um pai ou mãe ruim, nem tão pouco quer dizer que você não sabe acalmar o seu bebê. É que as vezes o seu bebê precisa chorar e isso é normal. Se o choro começa a lhe chatear...

- ★ **Com cuidado, coloque o seu nenê de costas no berço.** Va para um outro quarto. Você sabe que é o certo **AFASTAR-SE IMEDIATAMENTE** e acalmar-se. Lembre-se que nenhum bebê saudável e bem cuidado morreu por causa de chorar, mas bebês morrem de danos causados por pais que estão com raiva ou babás que sacudem ou dão pancadas nos bebês.
- ★ **Nunca segure seu bebê em seus braços se você estiver frustrada/do SEJA QUAL FOR A RAZÃO** (ex: Você acabou de ter uma briga, o seu trabalho lhe causa muito estresse, você está frustrado por causa de problemas financeiros). **AFASTE-SE IMEDIATAMENTE** para que você não se descontrole.
- ★ **Sente-se ou deite-se, feche os olhos, e relaxe.** Lentamente conte até dez. Respire profundamente várias vezes. Escute música relaxante. Tome um banho quente. Imagine que está fazendo algo que você gosta muito. Ligue para um amigo ou parente e conte o que está acontecendo. Veja se alguém pode se encontrar com você para lhe ajudar a se acalmar. Cheque o bebê cada 15 minutos, mas, somente se você estiver calmo.
- ★ **Em Massachusetts ligue para 1-800-632-8188, esta chamada é sempre grátis e confidencial, os atendentes dão assistência aos pais estressados 24 horas por dia.** Eles sabem que cuidar de um bebê é difícil e que qualquer pai e qualquer babá precisa de um apoio de vez em quando.

Lembre-se: Se você tem vontade de sacudir, bater, jogar, ou gritar com o seu bebê, pare o que você estiver fazendo! Respira fundo, coloca o seu bebê no berço com cuidado, AFASTE-SE IMEDIATAMENTE e calme-se! Respira fundo e relaxe. Lembre-se que chorar, até chorar muito, é normal, e que, você e o seu bebê vão superar este período difícil.

Síndrome do Bebê Sacudido

- ★ **NUNCA** sacuda o seu bebê para parar o bebê chorando e irrequieto. Não importa o quanto você se sentir frustrado,



bebês e crianças pequenas podem se ferir gravemente ou até morrer quando vocês os sacode, ou os bate contra o colchão do berço, no sofá, ou em qualquer superfície dura. Fazer isso pode causar hemorragia e inchaço do cérebro, e acarretar danos sérios e permanentes. Um terço dos bebês sacudidos morrem por causa destes ferimentos. A maioria dos sobreviventes ficam incapacitados com retardamento, convulsões, cegueira, surdez, paralisia, e problemas de comunicação oral e aprendizado. As famílias também são bastante afetadas pela SBS, pois têm que lutar para superar a perda de uma criança, ou por terem que lidar com o dia-a-dia do tratamento de longo prazo de um filho com deficiências físicas ou mentais, inclusive problemas legais, médicos, familiares, sociais e financeiros, que resultam da SBS.

- ★ **Nunca** deixe o seu bebê sozinho com uma pessoa que tem um histórico de violência, problemas em controlar a raiva, que tome álcool ou que usa drogas pois isto deixa a pessoa com menos capacidade para cuidar bem do seu bebê.

- ★ Compartilhe as informações neste folheto com todos que cuidem do seu bebê. Homens jovens fazem parte de pelo menos 75% dos casos em que um bebê foi sacudido. Portanto não esqueça de avisar ao seu parceiro, namorado, ou qualquer babá masculino que **NUNCA** devem sacudir, bater, dar pancadas, jogar, ou gritar com seu bebê se ele se sente frustrado com o choro ou barulho do bebê. Diga para ele, que o correto é **“AFASTAR-SE IMEDIATAMENTE e se acalmar”**. Diga para ele, que com cuidado, coloque o seu nenê de costas no berço, e vá para outro quarto longe do choro para que relaxe. Avise para ele que pode lhe telefonar e você não ficará com raiva. Enfatize que você prefere voltar para casa do que arriscar que seu bebê fique machucado por causa de um momento de frustração dele ou de qualquer outra pessoa.

A boa notícia é que você pode prevenir SBS e proteger o seu bebê! Compartilhe as informações vitais deste folheto com todas as pessoas que cuidam do seu bebê.

Entre em contato conosco através de:
1-800-CHILDREN ou visite **www.MassKids.org**.

Este folheto foi escrito e produzido pelo Centro de Prevenção do Bebê Sacudido parte do



Massachusetts Citizens for Children, Inc.
Setor Estadual do Prevent Child Abuse America

© 2010 Massachusetts Citizens for Children. Todos os direitos reservados.



Bebê Chorando e Acalmado: O Que Você Precisa Saber Para Cuidar Do Seu Bebê

Quando O Seu Bebê Chora

Bebês dão um prazer enorme para seus pais e para todos que cuidam deles! As vezes, porém, o choro do bebê pode ser um desafio. Aprender fatos sobre o choro dos bebês e maneiras de acalmar o seu bebê pode lhe ajudar nos momentos frustrantes.



- ★ **Chorar é a maneira pela qual o bebê pode comunicar as suas necessidades.** Os bebês não choram para deixar os pais com raiva ou para frustrá-los. Eles não estão dizendo que você é um pai ou mãe ruim, nem estão tentando estragar o seu dia ou a sua noite. Os bebês choram e às vezes até muito, e se você sabe disso, vai ser muito mais fácil para você superar os momentos difíceis.
- ★ **O choro dos bebês aumenta com 2 semanas de idade, atinge o auge mais ou menos aos 2 meses, e depois disso, de pouco a pouco, o choro vai diminuindo.** Chorar, até chorar muito, é comum na nossa cultura. Chorar por meia-hora ou mais, com um total de 2, ou, 3 horas por dia, pode acontecer com alguns bebês, e isto pode ser estressante, principalmente quando é difícil acalmar o bebê.
- ★ **O choro pode acontecer sem uma razão clara e pode ser imprevisível.** Alguns bebês parecem chorar mais durante certos períodos do dia, por exemplo, de tarde ou de noite. Este período pode ser muito difícil para os pais e as babás. Saber como acalmar o bebê e contar com o apoio dos seus parentes e dos seus amigos pode ser especialmente importante para você e o seu bebê nesses momentos.

Acalmando o Seu Bebê

Algumas perguntas importantes para quando o seu bebê estiver chorando e precisando de ternura e carinho:

- ★ **Você precisa trocar a fralda do seu bebê?** Você deve saber que um bebê irritado pode chorar ainda mais durante a troca de fralda, mas não se preocupe. Normalmente o bebê vai se calmar mais rápido depois que estiver seco e mais confortável.
- ★ **Ao tocar o seu bebê, ele sente calor ou frio?** Se o bebê sente calor, tire alguns lençóis ou afrouxe a roupa do bebê. Se ele sente frio, adicione um lençol ou coloque meias no seu bebê.
- ★ **O seu bebê está com fome?** É bom não alimentar o seu filho demais, mas também às vezes o seu bebê pode precisar de um pouco mais de leite para deixá-lo calmo. Tente também pôr o seu bebê para arrotar.
- ★ **O seu bebê parece estar doente?** Se é assim, ligue de imediato para o pediatra ou clínica de saúde e peça uma orientação.

As vezes os bebês choram simplesmente porque precisam de ternura e carinho. Aqui está uma lista de sugestões para ajudar à você e ao seu bebê sentirem-se próximos, as quais foram comprovadas de que diminuem o choro do bebê em 50%:

- ★ **Amamente, se for possível, o seu bebê.** Comparados aos bebês que são alimentados a cada 4 horas, Bebês que são alimentados quando choram, normalmente choram menos, especialmente durante o dia.
- ★ **Segure o seu bebê, durante o dia, nos seus braços com frequência, amparando sua cabecinha no seu ombro.** Vários pais gostam de carregar os seus bebês com um porta-bebê tipo canguru ou tipo índia. Bebês ficam muito mais calmos quando eles estão sempre recebendo atenção e abraços.
- ★ **Encoste a pele do seu bebê na sua.** Você descobrirá que tanto você e seu bebê desfrutarão do carinho.
- ★ **Responda imediatamente ao seu bebê** – em menos de um minuto – quando ele chorar ou começar ficar agitado...e faça o mesmo quando ele está feliz e atento. Esta atenção beneficiará muito ao seu bebê sem deixar que fique muito mimado, e, pode até ajudar a diminuir o choro. Peça aos seus parentes e aos seus amigos que fiquem com você ou que visitem frequentemente, especialmente durante os primeiros meses que é quando o choro aumenta e atinge o culme, para que eles possam lhe ajudar a dar esta atenção tão importante para o seu bebê.



Aqui vão ainda mais dicas que alguns pais disseram que os ajudam a acalmar os bebês:

Os 5 Passos:

- ★ **Primeiro, envolva o seu bebê numa mantinha:** Envolva o bebê irrequieto em uma mantinha leve e confortável (o melhor tamanho é de 42 polegadas/1 metro). Não deixe o seu bebê sentir calor nem tão pouco que durma com lençóis soltos que possam enrolar à cabecinha do nenê pois isto pode sufocá-lo.
- ★ **Segundo, tente deitar o seu bebê de lado e depois de barriguinha para baixo:** Quando o seu bebê está irritado, provavelmente ficara' calmo mais rápido se você segurá-lo em seus braços, no seu colo seja de lado ou de barriguinha para baixo. No entanto, quando você coloca o seu bebê no berço para dormir, NUNCA coloca o seu bebê de lado ou de barriguinha para baixo, somente de costas, pois isto vai reduzir o risco de SIDS.
- ★ **Agora você está pronto para dizer ao seu bebê "shush" (aquele som que se faz quando se pede silêncio):** Isso é como mágica para alguns bebês. Faça este som mais alto do que o choro do bebê para garantir que o bebê possa lhe escutar ou ligue um secador de cabelo com ar frio longe do seu bebê e de água. Você pode comprar um CD com sons suaves para ajudar o seu bebê a dormir.
- ★ **O próximo passo é o balanço:** Os bebês adoram movimentos leves, como aquele de estar nos seus braços enquanto você anda. Leve o seu bebê em um porta-bebê tipo canguru ou tipo índia. Quando o seu bebê começar a irritar-se, segure seu bebê bem pertinho de si, e, balance bem suavemente por um pouquinho de tempo para ver se consegue acalmá-lo. Os bebês adoram balanços leves.
- ★ **Deixe o bebê chupar:** Os bebês adoram chupar. Oferece ao seu bebê o seu seio, o seu dedo, ou uma chupeta.

Os 5 S foram escritos e impressos com permissão do Dr. Harvey Karp. Visite www.thehappiestbaby.com para aprender mais sobre essas sugestões para apaziguação.

