



## O CHORO COMO PARTE DO DESENVOLVIMENTO

- **0-3 meses** — é um período em que a criança tem muitas cólicas. Para evitá-las, faça massagens na barriga do bebê e mexa as suas pernas (bicicleta), duas a três vezes ao dia e não somente nos períodos e cólicas.
- **3 a 6 meses** — deve continuar somente com o leite materno, além de satisfazer a necessidade de sucção do bebê, não sobrecarregará o rim e o intestino com nutrientes pesados contidos em outros tipos de alimentos, evitando assim desconfortos.
- **6 a 12 meses** — a criança não sabe o que é birra até aos 12 meses. Por isso, se a criança chorar, aproxime-se dela e verifique as causas do choro.
- Durante a fase pré-choro, o choro que o bebê faz é mais facilmente identificável, ou seja, antes do choro do bebê ficar histérico. Tente perceber o choro antes do bebê ficar desesperado, e tente agir neste tempo, pois será bem mais fácil.
- Se ouvir mais do que um tipo de choro, tente perceber qual é o mais dominante e aja de acordo com esse choro.
- Se não conseguir perceber o choro do bebê, tente mudá-lo de posição, eleve-o e coloque-o ao colo.
- Tente perceber o som que o bebê faz e tente perceber esta sutileza, pois será a grande diferença.



## Cuide de Si Própria



Nenhum bebê alguma vez morreu a chorar, mas um bebê chorão pode constituir um grande stress para quem acaba de ser mãe ou pai. A privação de sono é permanente e podem até sentir-se inseguros sobre a sua capacidade de tomar conta do bebê. As emoções da mãe estão ao rubro devido às alterações hormonais que está a atravessar. O pai pode não ter a certeza do papel que tem a desempenhar nos cuidados ao recém-nascido e se alguma vez terá novamente a atenção da sua esposa. Se acrescentarmos um bebê aos gritos a este cenário, muitos pais poderão ser invadidos por uma sensação de incompetência.

Sabendo que satisfaz as necessidades do bebê e que, já tentou acalmá-lo, mas que, continua a chorar, chegou a hora de tomar conta de si, para que não fique demasiado irritada. Coloque o bebê num local seguro e deixe-o chorar durante algum tempo; telefone a um familiar ou amigo e peça conselhos; faça uma pausa e peça a alguém para assumir a tarefa; ponha uma música calma e distraia-se; inspire profundamente; lembre-se de que está tudo bem com o seu bebê e que chorar não lhe faz mal—provavelmente, só precisa de libertar o stress dessa forma; repita para si mesma “ele vai acabar por superar esta fase”; o que quer que faça, não descarregue a sua frustração no bebê, abanando-o.

Os bebês e os pais têm uma grande capacidade de recuperação e, de algum modo, conseguem superar mesmo os episódios mais difíceis. Ganhe coragem com a ideia de que, quando tiver 8 a 12 semanas, o bebê já conseguirá acalmar-se melhor sozinho e grande parte de todo este choro irá terminar.

### SABER MAIS...

Brazelton, T. Berry (2010). O grande livro da criança. *Editorial Presença*.

Em Março...

“Desenvolvimento moral (3 primeiros anos de vida)”



## A linguagem do choro

*“uma criança que está permanentemente a chorar leva os adultos ao desespero”*



Gabinete de Apoio Psicológico (GAP)

Projeto “O mundo das crianças”

Tel.: 231 416 085  
Email: gap@cspo.pt  
www.cspo.pt

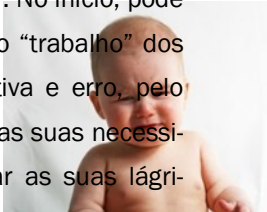
## PORQUE CHORAM OS BEBÉS?



## QUAL O SIGNIFICADO DO CHORO DO BEBÉ?



Os bebés choram. Não há como evitá-lo — é uma das formas que têm para comunicar. Com o bebê não consegue, simplesmente, dizer o que quer, é possível que fique preocupada e se questione “como vou eu saber o que quer?”. No início, pode ser difícil, mas uma grande parte do “trabalho” dos pais funciona em regime de tentativa e erro, pelo que não tardará a conseguir prever as suas necessidades, interpretar os sinais e secar as suas lágrimas!!!



Antes de considerar o choro de uma criança, em particular, como um problema, é importante compreender que o choro é um comportamento universal e de adaptação, e a forma mais eficaz que o bebê tem de comunicar.

É a maneira de expressar o seu estado interior. À medida que vão crescendo, os bebés aprendem outros meios de comunicação com o meio exterior, aperfeiçoando o contacto visual, fazendo barulhinhos e até sorriem.



### Fome e Sede

- É comum a mãe ter dificuldade para alimentar a criança nos primeiros dias, uma vez que ainda está a aprender a lidar com a amamentação. O bebê entende a fome quase como uma dor;
- Antes de chorar, o bebê envia sinais de que está com fome, chupando o dedo e abrindo e fechando as mãos. Fica agitado, faz ruídos, o choro é prolongado e vem acompanhado de mão na boca;
- Alimente o bebê, só desta forma ele vai parar de chorar.

### Desconforto

- Pode ser originado por roupas apertadas, a mesma posição na cama, entre outras;
- O choro é irritado e seguido de movimentos corporais;
- Deverá retirar o objeto que está a incomodar a criança e, de vez em quando, virar o corpo dela no berço.

### Susto e medo

- Barulhos repentinos, como portas a bater. A partir dos 9 meses, quando a criança começa a ver melhor, ela fica estranha perante os desconhecidos;
- É uma reacção orgânica, parecida com aquela que ocorre nos adultos. O choro pode ser acompanhado por berros e um pequeno salto;
- Agarrar no bebê ao colo e fazer-lhe carinhos até ele se acalmar.



### Excesso de estímulo

- Lugares agitados, muito barulho, brincadeiras ou colo;
- O bebê fica rabugento, o choro é quase uma reclamação;
- Levar a criança para um ambiente tranquilo e calmo, e ter paciência.

### Dentes

- A criança baba-se mais, quer colocar tudo na boca e perde o apetite. As gengivas ficam vermelhas e inchadas e o bebê choraminga. Este choro ocorre entre os 6 e os 12 meses de idade;



- Dar um mordedor à criança para ajudar a romper a gengiva ou usar pomadas específicas. É importante escovar as gengivas com gaze ou toalha molhada. Além de higienizar, ajuda a aliviar a coceira.

### Cólicas

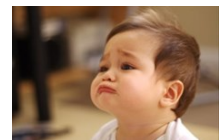
- O sistema digestivo do bebê ainda é imaturo e, também, é possível que a ansiedade dos pais (sendo o primeiro filho) passe para a criança e cause o desconforto. As cólicas costumam ter o pico até aos 3 meses de idade e é mais frequente após dar de mamar e no começo da noite;
- O bebê enruga a testa, o abdómen fica distendido e o choro é agudo e prolongado;
- Pode fazer uma massagem na barriga, e esticar e encolher as pernas dele, lentamente. Deve mantê-lo o mais direito possível enquanto mama, para não engolir ar. E, ainda, segurá-lo apoiado no seu braço dobrado, com a barriga virada para baixo, para que ele liberte gases.

### Calor ou Frio

- Excesso ou falta de agasalhos;
- Quando o choro é por calor, a criança fica suada e molhada na raiz do cabelo. No frio, as extremidades dos dedos das mãos e dos pés ficam geladas;
- Tire ou coloque roupas. A criança está com uma temperatura confortável quando o nariz e as bochechas estão mornos.

### Sono

- Cansaço;
- O Choro é alto e nervoso;
- É preciso acalmar a criança. Diminuir a intensidade da luz, ficar num ambiente tranquilo e cantar para a criança, enquanto a embala. Tenha paciência porque pode demorar, um pouco, para ela parar de chorar.



### Fralda Suja

- O Choro é porque o contacto da urina ou das fezes incomoda a criança e pode ter provocado assaduras;
- O bebê retorce-se porque a pele fica irritada e ardeida;
- Trocar a fralda e usar pomada contra as assaduras. Por vezes, pode deixar a criança sem fralda para ela respirar.