

## “SEM CHUCHA E BIBERÃO TAMBÉM É BOM”

A autonomia conquista-se lentamente, em tantas tarefas! Gatinhar, andar, falar, dormir sozinho, comer de tudo, comer sozinho, ir ao bacio, deixar a chupeta, deixar o biberão...estar sentado e atento durante um certo período de tempo, aprender a controlar os seus impulsos agressivos... Se a criança está a tentar dominar qualquer uma destas tarefas desenvolvimentais, ela já tem muito em mãos... e ter algum objeto de conforto pode ajudar.

O desenvolvimento coloca inúmeros desafios às crianças e esses desafios vão sendo vividos com maior grau de ansiedade à medida que a criança vai percebendo que existe individualidade (ex., estar separado da sua mãe; existirem expectativas sobre si).

A chupeta tem a função de acalmar e tranquilizar o bebé. Mediante o reflexo da sucção, o bebé encontra satisfação. A sucção é um reflexo primário, que permite à criança alimentar-se nos primeiros tempos de vida; assim, o ato de sugar está associado a sensações de bem-estar e satisfação. Sugar é reconfortante para a criança. As chupetas são grandes amigas durante os inúmeros desafios do desenvolvimento, permitindo uma descarga de tensões e frustrações. Por exemplo, a chupeta ajuda a criança a aliviar o stress ou a adaptar-se a situações novas (ex., começar a frequentar a creche). Não se deve oferecer a chupeta antes do primeiro mês de vida do bebé, até que ele se acostume com o aleitamento, ou seja, primeiro o leite materno e depois a chupeta.

O uso exagerado da chupeta (sucção contínua) pode trazer complicações, quer a nível dos dentes e da morfologia da boca, quer a nível da aquisição e desenvolvimento da linguagem. Por vezes, a chupeta pode limitar a utilização da linguagem falada pela criança, criando barreiras na brincadeira e comunicação com as outras crianças e adultos.

A retirada da chupeta, normalmente, é de grande dificuldade e cria bastante ansiedade nos pais. Levar a criança a abandonar a chupeta pode ser um drama para os pais que não sabem lidar com o problema.

Para tirar a chupeta é preciso tempo e paciência.



## Chupetas e biberões!



É difícil, para qualquer pessoa, abandonar um hábito. E dói, em qualquer ser humano, perder um amor. Imagine essas duas coisas acontecendo ao mesmo tempo na vida de uma criança pequena.

Usar a chupeta, roer as unhas, beber leite pelo biberão depois de uma certa idade, fumar e comer uma mega fatia de bolo de chocolate, são comportamentos de conforto, cujo objetivo é proporcionar uma sensação de bem-estar e gratificação, reduzir a ansiedade, o stress e a frustração!!

Ao longo da vida, as pessoas enfrentam situações geradoras de ansiedade e stress, e cada indivíduo utiliza estratégias para aliviar o desconforto provocado pela vivência dessas emoções, sejam essas estratégias voluntárias ou involuntárias. O que as pessoas querem é algo que diminua essa ansiedade, e que as reconforte. O que se procura é regressar a um estado de equilíbrio interno, a um estado de funcionamento pacífico.

O modo como aprendemos a executar esses movimentos de auto-regulação é aprendido desde muito cedo, nas relações privilegiadas das pessoas — com os pais!



### Saber mais em ...

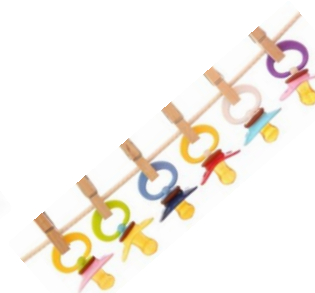
Reichlin, G. & Winkler, C. (2010). O guia de bolso dos pais. Editorial Bizâncio.

Em Dezembro ... “Disciplina”



## DEIXAR A CHUPETA E O BIBERÃO

“NADA SE PERDE, TUDO SE TRANSFORMA”



Gabinete de Apoio Psicológico (GAP)

Projeto “O mundo das crianças”

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

## Em que idade devem as crianças deixar a chupeta? E deixar de beber pelo biberão?

Na verdade, não há uma idade certa para as crianças deixarem a chupeta e o biberão!

Na maior parte das situações, mesmo sem interferência dos pais, a natureza encarrega-se de impulsionar as crianças para as transições que lhes permitem deixar os seus hábitos e substituí-los por outros, mais maduros e sofisticados. Em princípio, entre os 2 e os 4 anos, as próprias crianças decidem que já são “grandes” demais para essas coisas! Contudo, se os pais estiverem preocupados com a interferência destes hábitos no desenvolvimento e quiserem dar uma ajuda para que as crianças deixem a chupeta e o biberão, podem fazê-lo, desde que se certifiquem que a criança não está a lidar com diversas mudanças ao mesmo tempo, pois nesse caso, perder o seu “escape” poderia ser muito mais difícil e doloroso.

Relativamente à chupeta, o ideal é que a criança largue a chupeta sozinha, pois a necessidade de chupar algo deveria diminuir naturalmente com o desenvolvimento. As crianças acabam por desenvolver esse hábito, especialmente durante a fase oral, ou seja, até aos dois ou três anos, quando elas levam tudo à boca.

Em relação ao biberão, a partir do momento que as refeições são constituídas por alimentos sólidos, a ingestão de leite é feita sobretudo de manhã e à noite, antes de deitar. É nestes dois momentos que algumas crianças com mais de 15 meses resistem a tomar leite pela caneca, preferindo o biberão.

Se quer que a criança deixe de beber o leite pelo biberão, pode começar por dar-lhe o leite sem ser no quarto, transformando as circunstâncias desse período. Pode incentivá-la a segurar sozinha no biberão. Mas não precisa de ter pressa. Se a criança já sabe utilizar um copo ou uma caneca, essa competência está adquirida; se ela está a desenvolver a sua autonomia, então está tudo bem.



“Nada se perde, tudo se transforma”



**Não force** — deixar a chupeta deve ser um processo gradual, por isso, não force nem use métodos drásticos, como por exemplo a colocação de substâncias com sabor desagradável na chucha;

**Evite comentários negativos** — evite criticar a criança e dizer comentários negativos (“*ah que feia de chucha...pareces um bebé...*”);

**Treino** — vá diminuindo lentamente os períodos em que permite o uso da chupeta. Proponha à criança guardá-la num local combinado pelos dois e só a usar em momentos críticos do dia (na hora de dormir, quando estiver triste, doente ou assustado);

**Negociação** — pode trocar a chupeta por outro brinquedo que a criança deseje, mas não faça deste comportamento um hábito, para não usar o poder da chucha para conseguir realizar todas as vontades;

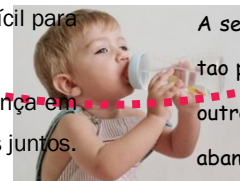
**Momentos especiais** — esteja atento às situações em que a criança necessita mais da chucha e, nesses momentos, tente dar-lhe mais atenção e carinho;

**Ao adormecer** — caso a chucha seja utilizada para adormecer, dê-lhe alguns mimos na hora de dormir ou substitua a chucha por algo igualmente reconfortante para a criança;

**Limite temporal** — estabeleça um prazo ou data importante para a criança deixar a chucha, motivando-o para o fazer, mas sem a pressionar, transmitindo-lhe força, apoio e confiança para o fazer na data acordada;

**Bons exemplos** — ao longo do tempo vá dando exemplos de pessoas que a criança admira que conseguiram deixar a chucha, mas transmitindo-lhe também a ideia de que foi difícil para eles, para que a criança não se sinta inferiorizada;

**Reforço positivo** — nunca se esqueça de elogiar a criança em cada progresso e recompense-a com mimos e atividades juntos.



A melhor maneira de facilitar que a criança deixe a chupeta e o biberão, é substituir estes hábitos por outros. Não seria bom retirar-lhe estes “refúgios”, sem lhe ensinar que existem outros, igualmente eficazes e mais próprios dos “meninos crescidos”.

Uma **relação de amor e proximidade** entre a criança e os seus pais é fundamental. Se a criança sentir que os seus pais estão dispostos para ela e que a apoiam e aceitam no bom e no mau, mais facilmente fará as transições. Conversarem durante as viagens de carro, no banho, ao longo das refeições, demonstrarem interesse pelas suas ideias e reservarem alguns minutos do dia para brincar com a criança, são muito eficazes para alimentar a relação.

A **estimulação da linguagem emocional** é muito importante, uma vez que ensina as crianças a reconhecer os seus sentimentos e a expressá-los através da linguagem. Uma criança que está apta a identificar e verbalizar que está com medo, triste ou zangada está em melhores condições para poder obter apoio do adulto, caso necessite. Isso dá-lhe confiança e uma sensação de controlo e competência para lidar com diversas situações.

Embora possa parecer estranho falar com o seu filho, tão pequeno, sobre emoções, essa estranheza vai desaparecendo com o hábito!

A segurança que a criança sente em poder falar sobre coisas tão poderosas que são os sentimentos e reacções (suas e dos outros) vai dar-lhe uma autoconfiança que depressa a fará abandonar as estratégias de auto-conforto primitivas.