

Infográfico sobre o cérebro do bebê recém-nascido



PEDIATRIC CARE • SUPPORTING • PARENTING
A Program of ZERO TO THREE

Os Especialistas HealthySteps (Especialistas HS) desempenham um papel importante no apoio aos pais de bebês recém-nascidos. Além de perguntar aos pais como estão se ajustando e lidando com o início da parentalidade, a falta de sono etc., pergunte também o que aprenderam com o bebê até agora. À medida que você conversa com eles sobre o bebê, pode compartilhar informações e oferecer apoio.

Nosso Infográfico sobre o cérebro do bebê (à direita) oferece uma visão geral de aspectos fundamentais que os pais precisam saber sobre seus bebês. Este guia e o infográfico foram elaborados para serem o material impresso de Aprendizado inicial para as consultas de recém-nascidos e de bebês nos primeiros meses, complementando outros recursos: *As avaliações rápidas* (para você) e *O que está acontecendo* (para os pais). Aqui estão as 8 coisas que seu recém-nascido quer que você saiba, juntamente com tópicos que oferecem informações adicionais e enriquecedoras aos pais:

1. Todas as minhas experiências mudam a "base" do meu cérebro e podem ajudar ou prejudicar o seu desenvolvimento.

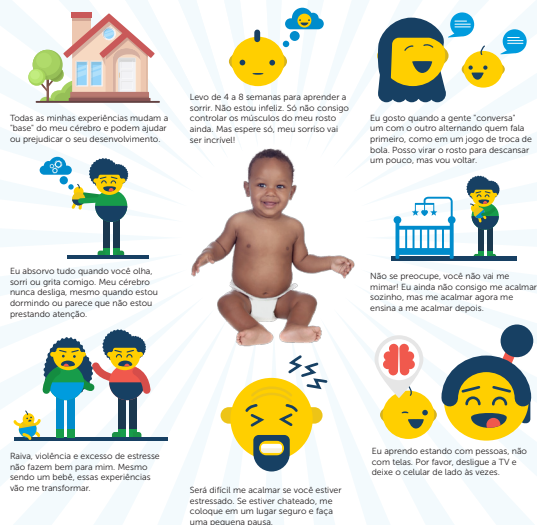
- O cérebro dos bebês é construído de baixo para cima e, assim como uma casa, precisa de uma base forte. Essa base é construída por meio das interações entre os cuidadores adultos, outras crianças e o bebê. Todas as outras habilidades se desenvolvem a partir dessa base: bem-estar emocional (como a criança se sente em relação a si mesma), habilidades interpessoais (como se relaciona com os outros), habilidades de resolução de problemas (como ouvir, prestar atenção e experimentar soluções) e habilidades cognitivas (usadas para pensar, raciocinar e lembrar).

2. Levo de 4 a 8 semanas para aprender a sorrir. Não estou infeliz, só não consigo controlar os músculos do meu rosto ainda. Mas espere só, meu sorriso vai ser incrível!

- No início, o sorriso dos recém-nascidos é um reflexo, não uma ação social. Os recém-nascidos não estão zangados nem fazendo cara feia, eles só não desenvolveram ainda o controle dos músculos, incluindo os do rosto. Isso é importante porque os novos pais podem interpretar mal essas expressões e temer que o bebê não goste deles. Um pouco de informação pode trazer grande alívio. E, se os pais disserem que seu recém-nascido sorriu, apenas concorde, não há motivo para estragar a alegria deles.

Você pode ajudar meu cérebro a se desenvolver desde o primeiro dia!

8 coisas que seu recém-nascido quer que você saiba



3. Eu gosto quando a gente "conversa" um com o outro alternando quem fala primeiro, como em um jogo de troca de bola. Posso virar o rosto para descansar um pouco, mas vou voltar.

- Quando os bebês emitem sons suaves, isso pode ser o início de uma conversa. Diga aos pais que eles podem olhar para o bebê, sorrir e responder falando de volta. No começo, isso pode parecer estranho, mas eles podem seguir o ritmo do bebê, repetindo sons semelhantes. Mamãe e papai podem gostar de saber que o bebê provavelmente reconheceu suas vozes desde o momento em que nasceu.
- O que os bebês vivenciam faz muita diferença. Diga aos pais que conversar com o bebê é a melhor forma de apoiar o desenvolvimento cerebral. Os pais devem saber que a comunicação precisa acontecer nos dois sentidos: os bebês aprendem por meio das respostas que recebem. Ensine os pais a seguir os sinais do bebê e respeitar o ritmo dele: cada bebê é diferente.

4. Não se preocupe, você não vai me mimar! Eu ainda não consigo me acalmar sozinho. Mas me acalmar agora me ensina a me acalmar depois.

- Existe uma crença amplamente difundida de que pegar um bebê no colo quando ele chora vai "mimá-lo". Peça aos pais que compartilhem o que ouviram sobre isso.
- Muitos pais acreditam que chorar faz bem para os pulmões do bebê. Pergunte se eles gostariam de ouvir sobre pesquisas que dizem o contrário. Explique aos pais que, diferentemente de outros animais, os bebês humanos nascem completamente dependentes e bastante indefesos. Por exemplo, quando um bezerro nasce, ele consegue andar em até duas horas. Os bebês humanos levam cerca de 12 meses para dar os primeiros passos.
- Os bebês precisam de conforto físico, assim como precisam ser alimentados e limpos. Pegar o bebê no colo e segurá-lo quando ele chora atende à sua necessidade de segurança e proteção. Essa responsabilidade precisa começar desde o nascimento. Bebês que não recebem respostas consistentes podem se tornar excessivamente dependentes, inseguros ou falsamente independentes, à medida que aprendem que não podem contar com ninguém para atender às suas necessidades. Claro, nem todos os bebês gostam de ficar no colo o tempo todo. Incentive os pais a observar e seguir os sinais do bebê.
- Quando os pais atendem consistentemente às necessidades do bebê, ele aprende que seus cuidadores são confiáveis e vão mantê-lo seguro. Essa consistência constrói confiança, segurança e independência. Bebês que recebem cuidado e respostas adequadas aprenderão gradualmente a se acalmar sozinho à medida que desenvolvem as habilidades necessárias para regular as próprias emoções.

5. Eu aprendo estando com pessoas, não com telas. Por favor, desligue a TV e deixe o celular de lado às vezes.

- Os pais precisam saber que assistir a vídeos ou televisão não é recomendado para crianças menores de dois anos. A tela não responde às reações do bebê (nem mesmo *Dor, a Aventureira* ou *My Baby Can Read*) e não é uma boa "babá". Embora os bebês possam olhar fixamente para a TV e parecer totalmente envolvidos, isso não significa que estejam aprendendo. Além disso, se a TV estiver ligada, provavelmente distrairá outras crianças e adultos no ambiente, que poderiam estar falando e brincando com o bebê. É melhor colocar música, caso desejem algum som de fundo. Se houver crianças mais velhas em casa e o bebê assistir à TV ou aos vídeos junto com elas, oriente os pais a conversar com o bebê sobre o que está acontecendo na tela. Conheça os recursos Screen Sense sobre o uso de telas da ZERO TO THREE.
- A maioria dos bebês adora olhar principalmente para o rosto da mãe (o rosto do pai ou de outro cuidador costuma ser o segundo favorito). Os bebês podem se cansar dessa atividade e precisar de uma pausa da estimulação. Eles podem desviar o olhar, bocejar ou soluçar para indicar que precisam de uma pausa. Reassure os pais de que isso é normal, para que não levem para o lado pessoal nem tentem forçar o contato visual.

6. Será difícil me acalmar se você estiver estressado. Se estiver chateado, me coloque em um lugar seguro e faça uma pequena pausa.

- Pode ser exaustivo, frustrante e até enlouquecedor tentar acalmar um bebê irritado. Embora seja importante incentivar os pais a cuidarem do bebê quando ele chora, também é fundamental equilibrar essa demanda com as necessidades dos próprios pais. Normalize esses sentimentos incentivando os pais a buscar ajuda do parceiro, da família ou de amigos. Peça que identifiquem quem pode ajudar e apresente o ato de pedir ajuda como um sinal de força, e não de fraqueza. Avise os pais para nunca sacudirem um bebê e para colocarem o bebê em um lugar seguro (como um berço ou cercadinho) e fazerem uma pausa caso estejam sozinhos e muito cansados.
- Não presuma que será fácil perceber se um dos pais está enfrentando dificuldades emocionais ou de saúde mental, pergunte diretamente e realize avaliações regulares. Converse com mães e pais sobre seu estado emocional e suas redes de apoio. Normalize as oscilações de humor, o cansaço e a ansiedade inicial ao cuidar de recém-nascidos, mas também garanta que todos os pais conheçam os sintomas dos transtornos perinatais de humor e ansiedade:
 - a. Sentimentos persistentes de depressão e/ou ansiedade
 - b. Ideação suicida ou pensamentos violentos
 - c. Sintomas que interferem no funcionamento diário após o primeiro mês ou mais

7. Raiva, violência e excesso de estresse não fazem bem para mim. Mesmo sendo um bebê, essas experiências vão me transformar.

- Como o cérebro dos bebês se desenvolve muito rapidamente nos primeiros anos de vida, e esse período estabelece a base para o desenvolvimento cerebral posterior, eles são particularmente vulneráveis quando expostos à raiva, ao medo e à agressividade. Esse trauma pode impactar negativamente seus cérebros sensíveis e em desenvolvimento, afetando sua saúde e comportamento ao longo da vida.



8. Eu absorvo tudo quando você olha, sorri ou grita comigo. Meu cérebro nunca desliga, mesmo quando estou dormindo ou parece que não estou prestando atenção.

- Incentive os pais a serem narradores ou comentaristas esportivos. Diga que não tem problema se eles não souberem o que dizer; podem apenas descrever o que está acontecendo ao redor (como um narrador esportivo no rádio). Por exemplo: "Você adora o banho, vamos pegar a toalhinha morna e jogar água nos seus ombros. Isso não é gostoso?".
- Informe aos pais que pesquisas mostram que os bebês podem ser afetados por discussões que acontecem em casa, mesmo quando estão dormindo durante as brigas.

Encontrar-se com pais de recém-nascidos é uma oportunidade gratificante para os Especialistas do HS. Muitos pais se sentem profundamente tocados e sobrecarregados com o nascimento de um bebê e, durante esse período de maior vulnerabilidade, podem estar mais abertos a receber apoio e orientações. Nessas primeiras consultas, você pode oferecer um importante processo de acolhimento ao proporcionar aos pais o apoio emocional e as orientações de que tanto precisam para fortalecer a conexão com o bebê. Esse vínculo estabelece a base para uma conexão forte e respeitosa entre pais e filhos.