

Choro do recém-nascido

O QUE DEVO FAZER QUANDO MEU RECÉM-NASCIDO CHORA?

Uma das coisas mais importantes que você aprende logo no início da parentalidade é o que fazer quando o bebê chora. O choro é a primeira forma de comunicação do bebê. Os bebês choram quando estão com fome ou desconfortáveis. Muitos bebês querem ficar no colo e bem pertinho dos pais grande parte do tempo. Segurar o bebê no colo não vai mimá-lo! Isso o conforta e o ajuda a se sentir seguro e protegido.



Os recém-nascidos também choram quando não estão se sentindo bem. Se você tentou as sugestões abaixo e o bebê continua chorando ou está se comportando de maneira diferente do habitual, entre em contato com o pediatra ou o profissional de saúde responsável pelo acompanhamento da criança.

POR QUE MEU BEBÊ ESTÁ CHORANDO?

- Seu bebê pode estar com fome. Ofereça o peito ou a mamadeira se a última mamada pareceu insuficiente ou aconteceu há uma hora e meia a duas horas.
- Seu bebê pode estar com muito calor ou muito frio. Se você está com calor ou frio, ele também pode estar. Toque a nuca do bebê para verificar se está quente ou suada. Tente retirar ou acrescentar uma camada de roupa.
- A fralda do bebê pode estar molhada.
- Às vezes, os bebês ficam entediados e precisam mudar de posição ou de ambiente para terem algo novo para observar.
- Às vezes, o bebê precisa ficar perto de você ou ouvir sua voz.
- Seu bebê pode estar doente ou com dor. Verifique se ele está com febre. Se estiver, entre em contato com o pediatra ou profissional de saúde responsável pelo acompanhamento da criança. Verifique também outras possíveis fontes de desconforto, como um fio de cabelo enrolado firmemente em um dedo da mão ou do pé do bebê. O bebê também pode estar constipado.

O QUE DEVO FAZER?

Até pouco tempo atrás, o bebê estava dentro do corpo da mãe: protegido, aconchegado e aquecido. Ele era embalado constantemente e ouvia o som intenso do fluxo sanguíneo e dos

batimentos cardíacos da mãe; havia ruídos e movimento o tempo todo. Agora, ele está se adaptando a novas sensações. Veja algumas ideias que podem ajudar a recriar uma experiência semelhante à do útero. Alguns bebês podem precisar de apenas uma dessas sugestões, enquanto outros podem precisar de várias ao mesmo tempo:

- Tente usar um canguru/sling que mantenha a criança bem próxima ao seu corpo.
- Saia para caminhar (o ar fresco e a mudança de ambiente podem ser uma ótima distração) ou dê uma volta de carro (muitos bebês gostam do movimento).
- O "ruído branco" pode ajudar. Ligue o aspirador de pó ou um ventilador, ou tente fazer um som de "shhh" próximo ao ouvido do bebê. Alguns bebês gostam até mesmo de um "shhh" mais alto. Também existem aplicativos de ruído branco.
- Alguns bebês gostam de ficar em movimento. Tente balançá-lo para cima e para baixo ou de um lado para o outro. Descubra o que funciona melhor ou tente usar um balanço infantil por um curto período. Não deixe o bebê no balanço por muito tempo.
- Enrole o bebê em um cueiro. Alguns bebês gostam de se sentir bem aconchegados.
- Tente mudar a posição do bebê. Coloque-o sobre o seu ombro ou sobre os seus joelhos.
- Tente fazer contato pele a pele.
- Ofereça uma chupeta. (Talvez seja necessário experimentar diferentes formatos e marcas.)
- Cante. Isso também pode ajudar você a se acalmar!

O QUE FAZER QUANDO JÁ TENTEI ESSAS SUGESTÕES E MEU BEBÊ NÃO PARA DE CHORAR?

Receber tantos estímulos do ambiente pode ser cansativo. No fim do dia, o bebê pode simplesmente precisar chorar. Alguns especialistas e pais acreditam que os bebês choram para liberar a tensão. O choro de um bebê pode ser muito estressante. Alguns pontos importantes para lembrar:

- **Cuidem de si mesmos.** Cuidar de um bebê irritado e chorando é exaustivo. Peça ajuda.
- **Não pegue o bebê no colo se estiver com raiva ou frustração.** Deixe-o em um lugar seguro, como o berço, e faça uma pausa.
- **Nunca sacuda o bebê.** Lembre-se de que ele está fazendo o melhor que pode para se comunicar da única forma que conhece. Se sentir que está chegando ao



seu limite, ligue para um amigo, familiar ou serviço de apoio para pais da sua região. Você também pode entrar em contato com a The Fussy Baby Network para receber apoio: 1-800-431-BABY (2229).

O QUE DEVO FAZER QUANDO O CHORO DO MEU BEBÊ PARECE IMPREVISÍVEL E PROLONGADO?

Bebês mais irritadiços são *muito* comuns. Alguns bebês são difíceis de acalmar e podem ter cólica. Considera-se que um bebê tem cólica quando chora por mais de três horas em três dias de uma mesma semana.¹ A cólica pode afetar tanto bebês amamentados no peito quanto aqueles alimentados com mamadeira. Nas primeiras seis semanas de vida, entre 17% e 25% dos bebês apresentam cólica. Os bebês geralmente passam a chorar menos por volta das 12 semanas de idade.²

EU NÃO AGUENTO QUANDO MEU BEBÊ CHORA POR MAIS DE CINCO MINUTOS, SOCORRO!

Muitos pais se sentem assim. Quando crianças maiores ou adultos choram, geralmente é porque estão tristes, com raiva ou com dor. Quando um bebê chora, muitas vezes parece que não há um motivo claro. Muitos pais sentem culpa ou frustração quando não conseguem acalmar o bebê. Isso não significa que você falhou como mãe ou pai. Lembre-se: Você não tem culpa pelo choro do bebê! Ele está apenas passando por uma fase de maior irritabilidade. O choro e a cólica sempre melhoram, e os bebês não permanecem irritadiços para sempre.

Referência:

1. Wolke, D., Bilgin, A. e Samara, M. (2017). Systematic review and meta-analysis: Fussing and crying durations and prevalence of colic in infants. *Journal of Pediatrics*, 185, 55–61. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpeds.2017.02.020>
2. Wolke et al (2017).

ESCANEE PARA
MAIS INFORMAÇÕES

