

Adaptando-se à chegada de um novo bebê

Ter um bebê é um acontecimento alegre e emocionante. Mas também pode ser estressante. No começo, cuidar de duas crianças pode parecer muito mais do que o dobro do trabalho. E você pode até se preocupar achando que jamais conseguirá amar outro filho tanto quanto ama a criança que já tem. No entanto, pais, mães e cuidadores (e também os irmãos mais velhos!) geralmente encontram espaço no coração para amar o novo bebê (E, se você estiver tendo dificuldade para se conectar com seu bebê, converse com o Especialista HS). A forma como a criança mais velha reage pode tornar essa transição mais fácil ou mais desafiadora. Aqui estão algumas dicas que podem ajudar:



O QUE ESPERAR DA CRIANÇA MAIS VELHA:

- **Emoções intensas e confusas.** Ela pode parecer animada no início, mas provavelmente também fará birras e dirá coisas desagradáveis sobre o bebê. Tente não reagir de forma intensa a esse comportamento.
- **Regressão.** A criança pode voltar a falar como bebê, querer colo o tempo todo ou ter escapes de xixi. Ofereça muitos abraços e talvez até uma brincadeira de enrolá-la em uma manta como um bebê. Reassegure que ela é amada.
- **Agressividade.** Ela pode bater, arranhar o bebê ou tentar dar um abraço muito apertado e demorado. Atente-se e interrompa esse comportamento todas as vezes.

A boa notícia é que existem muitas maneiras de ajudar a criança mais velha a se adaptar ao novo bebê:

- **Prepare a criança antes da chegada do bebê.** É impossível preparar totalmente uma criança pequena para a chegada de um irmão. Mas vocês podem ler livros sobre o tema e conversar a respeito. Explique que o bebê será pequeno e chorará bastante.
- **Valide as emoções.** Diga algo como: "Parece que você está chateada. É difícil esperar, mas vou brincar com você assim que terminar de trocar esta fralda". Depois, acolha os sentimentos dela e esteja pronta para oferecer abraços.
- **Peça para a criança ajudar.** Às vezes, irmãos mais velhos gostam de ajudar e podem pegar uma fralda ou lenços umedecidos quando você precisar (mas não insista se ela não demonstrar interesse).
- **Ensine como agir com cuidado.** Ensine a criança a tocar o bebê com cuidado. Use uma boneca ou um bichinho de pelúcia para mostrar o que é um toque gentil e o que é um toque brusco. Tudo bem se ela for mais bruta com a boneca; crianças pequenas geralmente são mais agitadas com os brinquedos! Isso não significa que ela será agressiva com o irmão. Mesmo assim, a criança mais velha precisará de supervisão. Se ela agarrar ou bater no bebê, interrompa calmamente, mas com firmeza, segurando suas mãos de maneira gentil e firme, depois mostre como tocar com cuidado.

LIVROS RECOMENDADOS:

- *The New Small Person* de Lauren Child
- *Spellbound* de Jess Townes e Jennifer Harne
- *King Baby* de Kate Beaton
- *Babies Ruin Everything* de Matthew Swanson e Robbi Behr
- *I Used To Be Famous* de Becky Cattie e Tara Luebbe
- *Lola Read To Leo (Leo Can!)* de Anna McQuinn e Rosalind Beardshaw



- **Mantenha os limites.** Você pode sentir culpa ou tristeza pelas mudanças que o bebê trouxe para a família, mas tente não compensar isso oferecendo presentes extras ou flexibilizando demais os limites. Ceder demais transmite à criança a mensagem de que você acha que ela não consegue lidar com essa mudança.
- **Reserve momentos individuais.** Encontre tempo para se conectar com a criança mais velha. Passem algum tempo juntas enquanto o bebê dorme ou convide-a para ir ao mercado com você. Mostre que seu amor por ela não mudou nem um pouco!
- **Dê tempo ao processo.** Bebês recém-nascidos não fazem muita coisa e podem parecer entediantes para crianças mais velhas. Além disso, o novo bebê pode dar à criança a sensação de que ela não tem mais toda a atenção dos adultos *só para ela*. Não espere que tudo seja perfeito logo no começo. Dê à criança mais velha tempo e espaço para se conectar com o novo irmão.

Trazar um novo bebê para casa pode deixar tudo caótico por um tempo. Mas a chegada de um irmão também pode trazer benefícios para a criança mais velha. O novo irmão pode ajudá-la a aprender a cooperar e compartilhar. Também pode favorecer o desenvolvimento da empatia, a capacidade de perceber que outras pessoas têm sentimentos e necessidades. Então se prepare: será uma jornada intensa, maravilhosa e muito valiosa!

