

# Gatekeeping

A maioria dos bebês tem vários cuidadores, e cada um desempenha um papel importante. No entanto, é comum que o bebê desenvolva um vínculo com uma pessoa específica. Na maioria das vezes, essa é a pessoa que o alimenta e cuida dele com mais frequência. É comum que esse cuidador principal se sinta protetor. Ele também pode querer que as coisas sejam feitas de uma determinada maneira. Isso pode dificultar o compartilhamento dos cuidados com outras pessoas. Assumir o controle e não querer ajuda de outros é chamado de "gatekeeping" (controle excessivo dos cuidados).

## POR QUE O GATEKEEPING É UM PROBLEMA?

Não permitir que outras pessoas cuidem da criança pode causar estresse. E esse estresse pode levar ao esgotamento. É fundamental que quem cuida de crianças pequenas tenha pausas. Também é positivo para bebês e crianças pequenas formarem vínculos com outros cuidadores de confiança. Isso ajuda a desenvolver flexibilidade. Permita que outras pessoas cuidem da criança, mesmo que façam de um jeito diferente do seu. Está tudo bem se o pai, a avó ou a tia tiverem suas próprias formas de cuidar.

## DICAS PARA QUEM PRÁTICA GATEKEEPING

- **Converse com seu Especialista HealthySteps.** Ele vai ouvir seus sentimentos sobre abrir mão do controle e discutir possíveis próximos passos.



- **Abra mão de uma pequena coisa por vez.** A prática ajuda! Comece com algo simples. Permita que outro cuidador vista o bebê. Existem muitas formas corretas de fazer isso.
- **Observe se você começa a criticar, e tente se conter.** Pode ser difícil quebrar esse hábito. Se começar a criticar, tente pausar. Diga: "Deixa pra lá, tenho certeza de que você consegue".
- **Trate-se com gentileza.** Abrir mão é difícil! Isso é ainda mais verdadeiro se houver histórico de trauma.

## DICAS PARA SUPERAR O GATEKEEPING

- **Tenha bom humor.** Às vezes, uma piada ajuda. Diga: "Não se preocupe, não vou colocar a fralda na cabeça dele". Isso pode gerar risos e reduzir a ansiedade.
- **Tenha compaixão.** Reconheça que pode ser difícil para o cuidador principal abrir mão. Mas essa pessoa certamente quer o melhor para o bebê. Diga algo como: "Eu sei que é difícil! Mas vai ser ótimo eu passar mais tempo com ela para que ela se acostume comigo".
- **Mantenha a confiança.** Ofereça-se para realizar uma tarefa que você sabe fazer! Se tiver dúvidas sobre como fazer algo, pergunte antes para receber orientações claras. Assim, você pode assumir a tarefa quando estiver pronto.

Aprender a cuidar do bebê em equipe leva tempo e conversa. No entanto, todos se beneficiam quando múltiplos adultos compartilham os cuidados. Lembre-se de que cuidar de si mesmo é cuidar da sua família; todos precisam de uma pausa em algum momento.

