

HARVEY KARP

O BEBÉ MAIS FELIZ DO MUNDO

A NOVA FORMA DE ACALMAR
O CHORO E AJUDAR O SEU BEBÉ
A DORMIR MAIS



Tradução de Isabel Veríssimo

**LIVROS
D'HOJE**

ÍNDICE

Agradecimentos	13
Introdução – Como redescobri os segredos ancestrais para acalmar o choro dos bebês	17

PRIMEIRA PARTE

Olha quem está a guinchar: porque choram os bebês – e porque alguns choram muito	21
1 Por fim há esperança: uma maneira fácil de acalmar o choro dos bebês	23
2 Choro: a ancestral ferramenta de sobrevivência dos nossos bebês	41
3 As temidas cólicas: uma crise para a família inteira	51
4 As cinco principais teorias das cólicas e porque não estão certas	61
5 A verdadeira causa das cólicas: a falta do quarto trimestre ...	99

SEGUNDA PARTE

Aprender a arte ancestral de acalmar um bebê	119
6 A mulher que confundiu o seu bebê com um cavalo: pais mo- dernos que esqueceram o quarto trimestre	121

7	O botão de <i>desligar</i> o choro do seu bebê: o reflexo calmante e os cinco passos	133
8	O primeiro passo: embrulhar – uma sensação de puro êxtase	153
	<i>A meio da noite: desligar o choro do seu bebê com os cinco passos</i>	180
9	O segundo passo: de lado (ou de barriga para baixo) – A posição de bem-estar do seu bebê	183
10	O terceiro passo: <i>chbbb</i> – o som calmante que o seu bebê prefere	195
11	O quarto passo: embalar – mexer-se ao ritmo das necessidades do seu bebê	211
12	O quinto passo: sugar – a cereja em cima do bolo	235
13	A cura do abraço: combinar os cinco passos numa receita perfeita para a felicidade do seu bebê	249
14	Outros remédios para as cólicas: desde a massagem e curas de problemas de alimentação até histórias da carochinha	259
15	O mágico sexto passo: bons sonhos!	281
	Conclusão – O arco-íris no fundo do túnel: por fim, o seu bebê está pronto para nascer!	309

APÊNDICES

Apêndice A

Sinais de perigo e alertas vermelhos: quando deve telefonar ao médico	315
---	-----

Apêndice B

Guia de sobrevivência dos novos pais: as 10 melhores dicas de sobrevivência para os pais de novos bebês	323
---	-----

Índice remissivo	341
----------------------------	-----

PRIMEIRA PARTE



OLHA QUEM ESTÁ A GUINCHAR:
Porque choram os bebés – e porque
alguns choram muito

1

POR FIM HÁ ESPERANÇA: UMA MANEIRA FÁCIL DE ACALMAR O CHORO DOS BEBÉS



PONTOS PRINCIPAIS:

- Todos os bebés choram, mas a maior parte dos novos pais tem pouca experiência a acalmá-los
- O problema básico: em muitos sentidos, os bebés nascem três meses antes do tempo
- O reflexo calmante: o botão da natureza para *desligar* o choro do bebé
- Os cinco passos: como ativar o reflexo calmante do seu bebé
- Cura do abraço: combinar os cinco passos para ajudar qualquer bebé agitado



Suzanne estava preocupada e exausta. O seu bebé de dois meses, Sean, não parava de gritar. Passava horas a chorar. Uma tarde, a sua irmã veio tomar conta do bebé e Suzanne correu para a casa de banho para tomar um duche quente e para uma «escapadela» rápida. Acordou 45 minutos mais tarde, enroscada como uma bola no chão de mosaicos azuis, a ser salpicada com água gelada!

Entretanto, a meio mundo de distância, nas acidentadas planícies do Kalahari, no nordeste do Botswana, Nisa deu à luz uma menina minúscula chamada Chuko. Chuko era magra e delicada, mas, apesar do seu pequeno tamanho, também era uma bebé complicada que chorava frequentemente.

Nisa transportava Chuko num porta-bebés de couro para toda a parte. Ao contrário de Suzanne, nunca se preocupava quando Chuko chorava porque, como todas as mães da tribo !Kung San, sabia exatamente como acalmar o choro da sua bebé – em segundos.



Porque era tão difícil para Suzanne acalmar os gritos de Sean?

Que segredos ancestrais conhecia Nisa para acalmar tão facilmente a sua bebé? Como verá, as respostas a estas duas questões mudarão para sempre a forma como pensa em bebés! Aprenderá a ver o mundo através dos olhos do seu bebé e, mais importante, saberá como acalmar os seus gritos em minutos e ajudar a prolongar-lhe o sono.

O SEU BEBÉ NASCEU

Quando está perfeitamente seco, com a carne doce e pura, é a coisa mais amorosa da natureza.

Marion Harland, *Common Sense in the Nursery*, 1886

Parabéns! Já fez um trabalho fantástico! Cuidou do seu bebé desde o momento da concepção até ao dia do seu «nascimento». Ter um bebé é uma experiência maravilhosa – maravilhosa – que faz rir, chorar e olhar com estupefação... tudo ao mesmo tempo.

O principal trabalho dos novos pais é amar loucamente o seu bebé.



Depois de o encher de afeto, as duas tarefas mais importantes são alimentá-lo e acalmá-lo quando chora.

Os meus 25 anos como pediatra permitem-me dizer que os pais que são bem-sucedidos nestas três tarefas se sentem orgulhosos, confiantes e muito realizados! Têm os bebés mais felizes e sentem-se os melhores pais do mundo. Pelo contrário, as mães e os pais que têm dificuldade em executar estas tarefas acabam muitas vezes por sentir-se derrotados.

Felizmente, *regra geral*, alimentar um bebé é uma tarefa bastante simples. A maioria dos recém-nascidos mama como se tivesse um doutoramento em devorar leite! Por outro lado, acalmar o choro de um bebé pode ser inesperadamente complicado.

Casal algum espera que o seu doce recém-nascido seja «difícil». Quem escuta com atenção as histórias de terror que os amigos e os familiares contam? Partimos do princípio de que o *nosso* filho vai ser um bebé «fácil» e é por isso que tantos novos pais ficam chocados ao descobrir como pode ser difícil acalmar os gritos do seu bebé.

Por favor, não me interprete mal. Não estou a dizer que o choro é mau. Na verdade, é brilhante! Só a natureza encontraria uma

forma tão eficaz de ajudar os bebês indefesos a chamarem a nossa atenção. E quando o bebê chama a sua atenção, provavelmente, verifica uma lista de perguntas e soluções:

- Tem fome? Alimente-o.
- Tem a fralda suja? Mude-lha.
- Está triste? Pegue-lhe ao colo.
- Tem gases? Ponha-o a arrotar.
- Tem frio? Agasalhe-o.

O problema é quando *nada* resulta.

Pensa-se que um em cada cinco bebês tem crises repetidas de grande agitação – *sem qualquer motivo aparente*. Isto totaliza praticamente um milhão de amorosos bebês novos nascidos todos os anos nos Estados Unidos, que passam horas aos gritos com o rosto vermelho e os olhos fechados.

É por isso que os pais de bebês infelizes são verdadeiros heróis! O grito de um bebê é um som que parte o coração. Mães e pais profundamente exaustos e confusos embalam os bebês frenéticos durante horas tentando acalmá-los, mas o choro continuado pode corroer a sua confiança: «O meu bebê tem dores?» «Estou a estragá-lo com mimos?» «Será que se sente abandonado?» «Sou uma mãe horrível?»

Confrontados com esta onda de choro, os pais mais amorosos podem ficar frustrados e deprimidos. Os guinchos constantes de um bebê podem levar prestadores de cuidados desesperados a ultrapassar os limites – no sentido dos maus tratos dos bebês.

É dito muitas vezes aos pais exaustos que têm de esperar que os bebês «ultrapassem esta fase». No entanto, a maioria das pessoas sente que isso não pode estar certo. Tem de haver alguma maneira de ajudar os bebês.

Vou mostrar-lhe como.

AJUDA PRECISA-SE: PARA ONDE SE VIRAM OS NOVOS PAIS QUANDO O SEU BEBÉ CHORA MUITO?

Apesar de existir uma rede de clínicas e especialistas para ajudar as mães a resolverem os problemas de alimentação do seu bebê, há pouco apoio para os pais de bebês que choram persistentemente. É uma pena porque, apesar de a necessidade de acalmar um bebê ser instintiva, a capacidade para o fazer é uma técnica que tem de ser aprendida.

Os pais dos nossos dias têm menos experiência em cuidar de bebês do que qualquer geração anterior. (Surpreendentemente, a nossa cultura exige mais treino para tirar a carta de condução do que para cuidar de um bebê.)

Não quero com isto dizer que as mães e os pais inexperientes estão abandonados. Pelo contrário, são bombardeados com sugestões. Pela minha experiência, o passatempo preferido dos americanos não é o basebol, mas dar aos novos pais conselhos que não pediram. «Está entediado.» «É o calor.» «Põe-lhe um chapéu.» «São gases.»

Isto pode ser extremamente confuso! Porque deve acreditar?

Frustrados e preocupados, os pais voltam-se muitas vezes para o seu médico em busca de ajuda. Estudos mostram que um em cada seis casais vai ao médico por causa do choro persistente do bebê. Quando os bebês são examinados e considerados saudáveis, a maioria dos médicos tem pouco para oferecer a não ser a solidariedade. «Eu sei que é difícil, mas tenham paciência; não vai durar eternamente.» Conselhos como este levam os pais preocupados a procurar ajuda em livros de puericultura.

Os pais de bebês com cólicas passam horas a ler livros em busca da «resposta» para a aflição do seu bebê. No entanto, muitas vezes, os conselhos podem ser igualmente confusos: «Pegue no bebê ao colo – cuidado para não o estragar com mimos.» «Ame o seu bebê – mas deixe-o chorar até adormecer.»

Até esses especialistas confessam que não têm nada para oferecer aos bebés *verdadeiramente* agitados:

Muitas vezes, poderão nem sequer conseguir acalmar o choro.
What to Expect the First Year, Eisenberg, Murkoff e Hathaway

O episódio dura pelo menos uma hora e talvez três ou quatro horas.
Your Baby and Child, Penelope Leach

Não faz mal pôr o bebé na alcofa enquanto tenta abafar o barulho com a água corrente de um duche quente.
The Girlfriend's Guide to Surviving the First Year of Motherhood, Vicki Iovine

Porém, um duche quente é um fraco consolo para os pais de um bebé que não para de chorar.

Muitos pais exaustos que conheço foram persuadidos, contra o seu bom senso, de que a única coisa a fazer é ficar de braços cruzados e aguentar os gritos do bebé. Mas eu digo-lhes que não é assim. Bebés infelizes *podem* ser acalmados – em minutos!

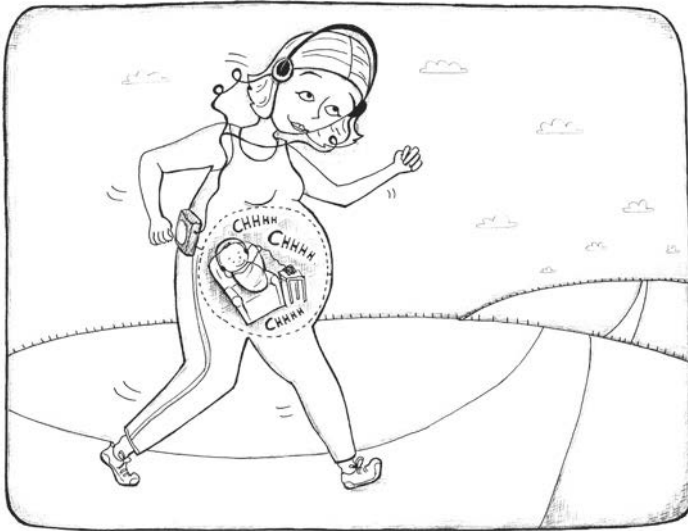
OS QUATRO PRINCÍPIOS PARA ACALMAR BEBÉS

As pessoas que vivem em culturas primitivas são atrasadas em muitos aspetos em comparação com as sociedades ocidentais. Todavia, em algumas áreas, a sua sabedoria é grande... e somos nós os «primitivos». Isto é particularmente verdadeiro quando é preciso acalmar recém-nascidos que não param de chorar.

Eu descobri provas de sabedoria do passado e misturei-as com a inovadora investigação moderna e algumas observações feitas

durante os anos em que tratei mais de cinco mil bebês. De tudo retirei quatro princípios que são cruciais para qualquer pessoa que queira compreender melhor os bebês e saber como os consolar e lhes melhorar o sono:

- A Falta do Quarto Trimestre
- O Reflexo Calmante
- Os Cinco Passos
- A Cura do Abraço



A FALTA DO QUARTO TRIMESTRE – MUITOS BEBÊS CHORAM PORQUE NASCERAM TRÊS MESES ANTES DO TEMPO!

Alguma vez viu a cria de uma égua ou de uma vaca? Estes animais recém-nascidos sabem andar e até correr no primeiro dia de vida. Na verdade, têm de conseguir correr – a sua sobrevivência depende disso.

Em comparação com estes animais, os nossos recém-nascidos são bastante imaturos. Não conseguem correr, andar ou mesmo rebolar. Uma mãe britânica disse-me que a sua nova bebé parecia tão pouco preparada para o mundo que ela e o marido começaram a chamar-lhe carinhosamente «A pequena criatura». Eles não são os únicos a ver os bebés deste modo; os espanhóis usam a palavra *criatura* para descrever os bebés.

Em muitos aspetos, o recém-nascido é mais um feto do que um bebé e passa a maior parte do tempo a dormir e a ser alimentado. Se o parto tivesse sido adiado três meses, o bebé teria nascido com a capacidade de sorrir, arrulhar e seduzir. (Quem não quereria *isso* no primeiro dia de vida do seu bebé!) Porém, nunca consegui convencer uma mulher a manter o bebé dentro da barriga durante um quarto trimestre... e por um bom motivo. Já é difícil fazer sair a cabeça do bebé depois de nove meses de gravidez; aos 12 meses, seria impossível.

Porque é que os nossos bebés são tão imaturos quando nascem? A razão é simples. Ao contrário das crias da égua, cuja sobrevivência depende de terem um corpo grande e forte, a sobrevivência de um bebé humano depende de um cérebro grande e inteligente. De facto, os cérebros dos nossos bebés são tão grandes que temos de «expulsar» os fetos do útero muito antes de estarem completamente prontos para o mundo, para que as cabeças não fiquem entaladas no canal vaginal.

Os recém-nascidos têm algumas capacidades que demonstram estarem prontos para sobreviver no mundo, mas apesar disso, nos primeiros três meses, os nossos bebés são tão imaturos que beneficiariam muito se pudessem saltar para dentro das mães sempre que se sentissem confusos. Todavia, como não somos cangurus, o mínimo que podemos fazer como pais carinhosos e compassivos é conseguir que as nossas pequenas *criaturas* se sintam em casa rodeando-as das sensações reconfortantes que tinham 24 horas por dia no útero. No entanto, para dar um quarto trimestre aos bebés,

os pais têm de responder a uma importante pergunta: como era exatamente lá dentro?

Dentro de si, o bebé estava enroscado na posição fetal e envolvido pela parede quente do útero, embalado e levemente agitado durante a maior parte do dia. Também estava rodeado por um som semelhante a um *chbbb* constante, um pouco mais alto do que o de um aspirador!

Há milhares de anos que os pais sabem que imitar as condições do útero conforta os recém-nascidos. É por isso que quase todas as técnicas tradicionais para acalmar bebés em todo o mundo imitam as sensações do útero. Desde embrulhar até embalar ou fazer *chb-bb*, estes métodos levam os bebés para um mundo aconchegador, cadenciado e semelhante ao útero até estarem prontos para arrullhar, sorrir e juntar-se à família. Se esta experiência do quarto trimestre é útil aos bebés calmos, ela é *essencial* para os bebés agitados.

A maioria dos pais pensa que esta imitação acalma o bebé porque o faz sentir-se «em casa». Efetivamente, essas experiências desencadeiam uma profunda resposta neurológica nunca antes reconhecida ou relatada – até hoje. Este reflexo antigo e muito forte nos bebés é *o reflexo calmante*.

O REFLEXO CALMANTE: O BRILHANTE BOTÃO «DE DESLIGAR» QUE A NATUREZA CRIOU PARA O CHORO DO SEU BEBÉ

Este botão de reinício automático acalma o choro do bebé e é verdadeiramente o seu melhor amigo (e dos pais). Porque é que a natureza decidiu imitar o útero como ativador deste abençoado reflexo? A razão pode ser surpreendente: por muito importante que tenha sido para os nossos antepassados acalmar os bebés, foi triplamente importante acalmar os *fetos*!

Imagine como seria se o seu feto fizesse uma birra dentro de si. Os murros e pontapés poderiam deixá-la dorida e danificar a frágil placenta ou rasgar o cordão umbilical, provocando uma hemorragia fatal. Talvez ainda mais mortal do que o risco de ferimento acidental seria a possibilidade de as contorções do bebé o deixarem preso de lado no útero e incapaz de sair, matando-se a si mesmo e à mãe.

Estou convencido de que a sobrevivência dos nossos fetos, e talvez até a sobrevivência da nossa espécie, dependeu deste ancestral reflexo calmante. Durante milhões de anos, os fetos que ficavam extasiados com as sensações no interior do útero não se mexiam descontroladamente e, por isso, tinham maior probabilidade de se manter vivos. Os bebés atuais são descendentes diretos daqueles fetos «zen» que eram tão facilmente acalmados pelo útero.

OS CINCO PASSOS: CINCO PASSOS PARA ATIVAR O REFLEXO CALMANTE DO SEU BEBÉ

Como é que um aspirador pode assemelhar-se a uma canção de embalar? Como é que um *Volvo* se pode assemelhar a uma manta de flanela? Todos ajudam a ativar o reflexo calmante do bebé imitando uma característica do útero da mãe.

Muito embora os nossos antepassados longínquos tenham compreendido intuitivamente como desligar o choro do bebé e ligar o seu lado calmo, o reconhecimento do reflexo calmante em si mesmo foi completamente ignorado até eu o identificar em meados da década de 1990, quando estudei as características de centenas de bebés que choravam persistentemente no meu consultório.

Fiquei surpreendido com o facto de muitos métodos tradicionais para acalmar bebés não funcionarem se não fossem executados *corretamente*. Percebi que, do mesmo modo que um médico provoca um movimento reflexo no joelho com uma pancada de um pequeno

martelo, o reflexo calmante só pode ser ativado por certas ações muito específicas. Porém, quando apresentados corretamente, os sons e as sensações do útero têm um efeito tão forte que podem levar um bebê das lágrimas à tranquilidade, por vezes, a meio do choro.

Os pais e avós têm usado tradicionalmente cinco diferentes características do útero para acalmar os bebês. Refiro-me a estes «ingredientes» tradicionais de calma como os “Cinco Passos”:

1. Embrulhar – envolver firmemente
2. De lado/de barriga – deitar o bebê de lado ou de barriga para baixo
3. Fazer *Cbhhh* (conhecido por «ruído branco*» alto)
4. Embalar – movimento oscilante ritmado
5. Suger – suger em alguma coisa, desde o mamilo da mãe ao dedo e à chupeta

Estes cinco métodos são extremamente eficazes, mas apenas quando executados de uma forma *perfeitamente* correta. Quando executados sem a técnica e o vigor certos, não resultam. (Descrições pormenorizadas de como executar cada um dos cinco passos nos capítulos 8 a 12.)

CURA DO ABRAÇO: COMBINAR OS CINCO PASSOS NUMA RECEITA PERFEITA PARA A FELICIDADE DO SEU BEBÉ

Não é preciso ser cientista aeroespacial para ser um progenitor fantástico, mas há alguns pequenos truques que podem ajudar os pais a fazer melhor o seu trabalho. A maior parte dos livros de

* *White noise* na edição original. (N. do T.)

puericultura inclui estas dicas calmantes, mas isso é tão útil como incluir os ingredientes de uma receita sem dar as instruções para os combinar e cozinhar.

Cada Passo pode ser eficaz para acalmar um bebé moderadamente agitado. O bebé «fácil» poderá necessitar apenas de sugar ou de ser embalado à volta da sala para se acalmar. Todavia, executar todos os Cinco Passos de seguida pode ativar o reflexo calmante de uma forma tão irresistível que acalma até os bebés mais frenéticos. Esta sobreposição de Passos é tão boa para fazer com que os bebés infelizes se sintam confortáveis e calmos que um dos meus pacientes lhe chamou «a Cura do Abraço».

Se a Cura do Abraço fosse uma receita de bolo feita com os Cinco Passos, penso que seria um bolo em camadas.

Embrulhar é o primeiro passo para acalmar e a primeira camada deste bolo de conforto. A seguir vem a Posição de lado/de barriga para baixo. Estes Passos iniciais preparam o bebé para ser acalmado. Enfaixar o bebé prepara o caminho para o sucesso impedindo-o de se agitar e, acidentalmente, de ficar demasiado excitado; a Posição lateral ou de barriga para baixo também interrompe a agitação, afastando a sensação do bebé de que está a cair e ativando o reflexo calmante.



UM BOLO DE CAMADAS DE CONFORTO E TRANQUILIDADE

A camada seguinte é fazer *Cbbbb*, imediatamente seguido de Embalar. Estes passos ativam o reflexo calmante para que o seu bebé lhe preste atenção e ao maravilhoso abraço que lhe está a dar. Estes passos deixam-no cada vez mais descontraído.

Por fim, mas não menos importante, Sugar é a cereja no topo do bolo! Sugar resulta melhor depois de as outras camadas terem acalmado o bebé. Também ativa o seu reflexo calmante e mantém-o disponível para o fazer sentir-se profundamente em paz. (É claro que, do ponto de vista do bebé, a mãe não está a fazer um bolo, mas sente-se como se tivesse sido colocado novamente dentro do «forno» durante um pouco do quarto trimestre!)

A CURA DO ABRAÇO PARA A SALVAÇÃO: A HISTÓRIA DE SEAN

Estes cinco princípios constituem o programa mais eficiente para acalmar bebés agitados que já foi descoberto. Funciona até com os bebés mais exigentes, como Sean...

Recorda-se de Sean? É o menino que com o choro esgotou a sua mãe a tal ponto que ela adormeceu no chuveiro.

Don e Suzanne tinham pensado que ter um novo bebé poderia ser ocasionalmente como andar numa estrada esburacada, mas nunca imaginaram que seria como descer um penhasco de carro! Sean era o típico bebé com cólicas e os seus pais eram os pais tipicamente amorosos, confusos e exaustos de uma criança com cólicas.

Eis como Suzanne descreveu os primeiros dias com Sean:



«Quando era pequena, a minha mãe dizia-me muitas vezes que eu tinha sido uma bebé com muitas cólicas. Pouco depois de Sean nascer, percebi que chegara o momento da vingança. O meu lindo

menino de cabelo escuro nasceu uma semana antes do fim do tempo, mas, como um cavalo de corrida, “saiu da cancela” a galope!

Praticamente desde a segunda semana de vida, Sean teve crises de choro incontrollável durante várias horas todos os dias. Sentia-me uma mãe horrível enquanto o via contorcer-se com dores. Nada resultava para o acalmar e, normalmente, eu acabava a chorar com ele.

Igualmente perturbador era o meu receio secreto de que os gritos de Sean fossem o resultado de algum ferimento que ele tivesse sofrido durante o parto. O seu nascimento foi muito difícil. Depois de uma hora e meia a tentar expulsá-lo, o obstetra puxou-o com ventosas. A minha primeira lembrança é da pobre cabeça de Sean, que mais parecia uma banana toda negra.

No primeiro mês, o pediatra informou-nos de que o choro de Sean era apenas a sua necessidade de “descomprimir um pouco”. Avisou-nos de que se reagíssemos sempre ao nosso bebé poderíamos estar a estragá-lo com mimos e, acidentalmente, a ensiná-lo a chorar ainda mais! Pensámos que o seu conselho parecia lógico, mas, quando o deixávamos a guinchar, Sean ficava ainda mais desvairado – e era agonizante para nós.

Don e eu lemos todos os livros que encontrámos. Dia após dia, tentámos novas abordagens: embrulhar – um fracasso; chupeta – inútil; uma mudança na minha dieta alimentar – fútil; embalar – abaná-lo freneticamente por cima da cabeça. Até experimentámos uma engenhoca que imitava o ruído e a vibração de um carro. Também foi um fiasco.

Cansados e desmoralizados, voltámos ao nosso médico. Foi compreensivo, mas reiterou que não tínhamos outra opção senão aguentar os guinchos de Sean até ultrapassar esta fase. Nessa tarde, quando Don e eu chegámos a casa, concordámos que seria insuportável esperar, quer pelo nosso bebé em sofrimento quer por nós.

A manhã seguinte também foi horrível. Sem saber o que fazer, levámos o nosso bebé de seis semanas a outro pediatra. O Dr. Karp fez-nos muitas perguntas e, quando ficou convencido de que o choro de Sean não era sinal de um problema médico grave, ensinou-nos uma técnica a que chamou a Cura do Abraço.

O Abraço era uma mistura muito específica de embrulhar apertado, embalar com vigor e fazer *chbbb*. O Dr. Karp explicou que estas sensações imitavam a vida do bebé no útero. Disse que a maioria dos bebés chora porque “não está pronta para nascer. De certa forma, ainda precisam de estar no mundo protegido do útero durante mais três meses!”

Para ser honesta, o meu eu cético pensou *Isto é demasiado simples para ser verdade*. Afinal, eu tinha experimentado embrulhá-lo, embalá-lo e fazer ruídos brancos e acabava tão esmagada como um inseto debaixo de um mata-moscas. Porém, depois de observar a técnica do Dr. Karp percebi que só estava a fazer estas coisas pela metade.

Don e eu decidimos experimentar o Abraço. Por incrível que pareça, nessa tarde foi a última vez que Sean chorou descontroladamente! O Abraço curou o choro de Sean. Sempre que começava a ficar descontrolado, executávamos todos os passos do Abraço e, passados alguns minutos, o seu corpinho descontraiu e fundia-se nos nossos braços. Por fim, encontrámos o consolo que Sean nos implorava há tantas semanas.»



O Abraço funcionou rapidamente para Suzanne e Don; no entanto, como acontece com a maioria das técnicas, pode ser preciso treinar um pouco para lhe apanhar o jeito. Mas não se preocupe: se seguir os conselhos deste livro, passo a passo, deverá dominar a técnica entre cinco e 10 tentativas.

Alguns pais com quem falo hesitam em executar os cinco passos. Foram avisados para não estragarem os bebés com mimos e

temem que a utilização dos Cinco Passos os deixe com maus hábitos. É possível? Os bebés pequenos podem, inadvertidamente, ser transformados em fedelhos mal-educados que exigem colo e atenção constante?

Felizmente, a resposta a esta pergunta é... *Não!* Durante os primeiros três meses de vida (o quarto trimestre), é impossível estragar o seu bebé com mimos deixando-o sugar ou andar ao colo durante horas. Isto surpreende-a? Não deve surpreender, pois proporcionou-lhe estas sensações 24 horas por dia – até ao momento do nascimento. Mesmo que tenha o seu bebé ao colo 12 horas por dia, do ponto de vista *dele* é uma redução gigantesca. O que verá é que, dos três para os quatro meses, o seu bebé conseguirá acalmar-se cada vez mais com arrulhos, a mexer-se de um lado para o outro e a sugar as mãos. Nessa altura, porque deixará de precisar de uma grande parte da sua ajuda, poderá desabituá-lo rapidamente dos Cinco Passos.

CUIDAR DE BEBÉS QUE CHORAM NO SÉCULO XXI

Espero que o seu entusiasmo esteja a começar a crescer por *existirem* formas rápidas e eficazes de acalmar o seu bebé quando fica agitado! O meu objetivo é ensinar-lhe os truques que os melhores pais em todo o mundo usam há séculos.

A primeira parte do livro vai responder às perguntas:

- Porque choram os bebés?
- O que são as cólicas e como pode perceber se o seu bebé tem cólicas?
- Porque é que as dores provocadas por gases, ansiedade, imaturidade e temperamento raramente são as causas de cólicas?

- O que é a falta do quarto trimestre e porque é a *verdadeira* causa das cólicas?

A segunda parte do livro vai debruçar-se sobre:

- O reflexo calmante e como ativá-lo imitando o útero.
- Os Cinco Passos e porque têm de ser executados de forma vigorosa para serem eficazes.
- Instruções precisas para que possa tornar-se especialista em embrulhar, na posição de lado/de barriga para baixo, em fazer ruídos brancos, em embalar e em sugar.
- A Cura do Abraço e como pode fazer maravilhas se executar os cinco passos juntos.
- Outras técnicas que podem ajudar a acalmar o seu bebé agitado.
- Truques e dicas para o seu bebé dormir mais à noite.
- Problemas médicos que podem imitar cólicas.

Quando compreender a necessidade que o seu bebé tem de um quarto trimestre, dos cinco passos e do abraço, poderá evitar inúmeras horas de choro. Espero sinceramente que, quando este conhecimento for partilhado, a palavra *cólica* passe a existir apenas nos dicionários.

Os pais foram abençoados com uma das experiências mais surpreendentes que uma pessoa pode ter – o nascimento de um bebé. É uma viagem empolgante, por isso, preparem-se para ela... e divirtam-se. Por favor, não se preocupem quando o vosso bebé chorar. Considerem que é uma oportunidade para aperfeiçoarem as vossas técnicas enquanto aprendem a transformar o vosso agitado recém-nascido no *bebé mais feliz do mundo!*

