

## FICHA TÉCNICA

Título original: *Secrets of the Baby Whisperer : How to Calm, Connect, and Communicate with Your Baby*

Autora: *Tracy Hogg, com Melinda Blau*

Copyright © 2001 by *Tracy Hogg Enterprises, Inc.*

Todos os direitos reservados

Edição portuguesa publicada por acordo com Ballantine Books, uma chancela de Random House, uma divisão de Penguin Random House LLC

Tradução © *Editorial Presença, Lisboa, 2020*

Tradução: *Cláudia Gomes Oliveira*

Revisão: *Florbela Barreto/Editorial Presença*

Capa: *Sofia Ramos/Editorial Presença*

Paginação: *A. Sena*

Impressão e acabamento: *Multitipo – Artes Gráficas Lda.*

Depósito legal n.º 463595/19

1.ª edição, Lisboa, janeiro, 2020

Reservados todos os direitos

para a língua portuguesa (exceto Brasil) à

**EDITORIAL PRESENÇA**

Estrada das Palmeiras, 59

Queluz de Baixo

2730-132 Barcarena

info@presenca.pt

www.presenca.pt

# Índice

Prólogo .....	11
Introdução .....	15
A Origem da Encantadora de Bebés	
<i>A essência do que faço e como desenvolvi o meu programa</i>	
<b>Capítulo Um</b>	
Amar o Bebê Que Deu à Luz.....	29
<i>Os primeiros dias em casa; consciência e expectativas</i>	
<b>Capítulo Dois</b>	
O E.A.S.Y. Resulta .....	57
<i>A importância de uma rotina estruturada</i>	
<b>Capítulo Três</b>	
S.L.O.W., Abrandar (e Saber Escutar a Linguagem do Seu Bebê) .....	89
<i>Respeitar os sentimentos do bebê e compreender a sua forma de comunicação</i>	
<b>Capítulo Quatro</b>	
O E (Alimentação) — Afinal, de Quem É a Boca? .....	117
<i>Amamentação e biberão e outras questões da alimentação</i>	

## Capítulo Cinco

O A ( <i>Atividade</i> ) — Acordar e Cheirar a Fralda .....	171
<i>O que acontece durante as horas de vigília do bebê — trocar fraldas, vestir, brincar, banho, massagem</i>	

## Capítulo Seis

O S ( <i>Sono</i> ) — Dormir, talvez Chorar.....	211
<i>Padrões e práticas de sono</i>	

## Capítulo Sete

O Y ( <i>Você</i> ) — É a Sua Vez.....	239
<i>A importância de se revitalizar, partilhando responsabilidades, tendo apoio</i>	

## Capítulo Oito

Grandes Expetativas: Circunstâncias Especiais e Imprevistos .....	285
<i>Adoção, maternidade de substituição (barriga de aluguer), partos múltiplos, prematuros e bebês que não podem ir logo para casa com a mãe devido a problemas de saúde</i>	

## Capítulo Nove

A Magia dos Três Dias: A Solução ABC para a Parentalidade Acidental.....	311
<i>Compreender como os pais contribuem, involuntariamente, para as dificuldades dos bebês; ABC da mudança dos maus para os bons padrões</i>	

Epílogo.....	339
<i>Algumas Considerações Finais</i>	

Agradecimentos.....	341
---------------------	-----

Índice remissivo.....	343
-----------------------	-----

As situações apresentadas neste livro não são, necessariamente, baseadas em experiências reais. Algumas delas são recriadas e, em todos os casos, os nomes e as características identificadoras foram alterados para proteção da privacidade.

As informações e os conselhos constantes neste livro foram avaliados por médicos. Esses dados não deverão, contudo, substituir o aconselhamento do seu médico de família ou de outro profissional de saúde devidamente credenciado. É recomendável consultar um médico antes da administração de fármacos e tratamentos.

# Prólogo

Uma das perguntas mais comuns que os futuros pais me fazem é: «Que livros nos recomenda para obtermos orientação?» O meu dilema nunca foi relativamente à escolha de um texto de teor médico, mas sim relativamente a um bom volume que incluía aconselhamento prático, simples e individualizado sobre o comportamento e o desenvolvimento de recém-nascidos. Agora, o meu problema está resolvido.

Neste livro, Tracy Hogg oferece aos novos (e experientes) pais um excelente presente — a capacidade de desenvolverem uma perceção precoce do temperamento do seu filho, um enquadramento de interpretação do comportamento e comunicação inicial de um bebé e, como resultado, um conjunto de soluções muito práticas e viáveis para remediar os problemas típicos de recém-nascidos, tais como choro excessivo, alimentação frequente e noites sem dormir. É difícil não apreciar o «inglês» bem-humorado e sensato de Tracy — o livro é descontraído, frequentemente em tom de conversa, com sentido de humor, mas prático e inteligente. É de leitura fácil — não é pretensioso e está repleto de conteúdo útil, aplicável até no caso de bebés de temperamentos difíceis.

Para muitos novos pais, o excesso de informação de familiares, amigos, livros e meios eletrónicos bem-intencionados cria confusão

e ansiedade, mesmo antes de o bebé nascer. As publicações acerca dos problemas típicos de recém-nascidos são, muitas vezes, demasiado dogmáticas ou, pior ainda, demasiado filosóficas. Bombardeados com estes extremos, os novos pais desenvolvem, habitualmente, um estilo de «parentalidade accidental», bem-intencionado, mas com a probabilidade de criar ainda mais problemas com o bebé. Neste livro, Tracy Hogg destaca a importância de uma rotina estruturada para ajudar os pais a entrar num ritmo previsível.

Ela sugere aquilo a que designa em inglês por ciclo E.A.S.Y.\*, que consiste em *alimentação*, *atividade*, a seguir *sono*, de modo a separar a expectativa da refeição do dormir, criando-se assim tempo para os pais — *você*. Da implementação deste ciclo resultam bebés que aprendem a acalmar-se e a sentir-se confortáveis sem a associação à mama ou ao biberão. O choro ou outro comportamento observado após o bebé estar bem alimentado é, deste modo, passível de ser interpretado mais realisticamente pelos recém-pais.

Quanto à vontade que as novas mães e os novos pais sentem de serem multifacetados e de integrarem a parentalidade num mundo «pré-bebé», Tracy aconselha a abrandar (S.L.O.W.\*\* *down*). Fornece, também, sugestões muito úteis para que todos os membros da família sobrevivam ao ajustamento pós-parto, como antecipar problemas e simplificar este período extremamente cansativo e, conseqüentemente, como captar os sinais mais subtis, mas muitíssimo importantes — o desejo de comunicação do bebé. Tracy ensina os cuidadores a observar a linguagem corporal e as respostas do bebé ao mundo real, e a usar este conhecimento no auxílio à interpretação das necessidades básicas de um recém-nascido.

Os pais que só encontrem este livro numa fase mais tardia, quando os seus bebés já são um pouco mais crescidos, encontrarão aqui sugestões para destrinçar e resolver dificuldades recorrentes — poderão

\* E.A.S.Y. — Acrónimo de *eating* (alimentação), *activity* (atividade), *sleep* (sono) e *you* (você). (N.T.)

\*\* S.L.O.W. — Acrónimo de *stop* (parar), *listen* (escutar), *observe* (observar), *what's up?* (o que se passa?). (N.T.)

assim saber que os velhos hábitos ainda podem ser corrigidos. Tracy guia-os pacientemente através do processo e incute nos novos pais a confiança de que a parentalidade (e o sono e a irritabilidade) pode voltar a ser aceitável. Para todas as mães e pais, este livro tornar-se-á a referência indispensável por que todos esperavam. Desfrutem!

**JEANNETTE J. LEVENSTEIN, M.D., F.A.A.P.**

Grupo Médico Pediátrico de Valley Encino, Califórnia  
Estudou Pediatria no Centro Médico de Cedars Sinai,  
Los Angeles, Califórnia, e no Hospital Pediátrico de Los Angeles

## INTRODUÇÃO

# A Origem da Encantadora de Bebés

*A melhor maneira de criar bem as crianças é fazê-las felizes.*

**OSCAR WILDE**

### Aprender a linguagem

Caros leitores, deixem que desde já vos diga: não fui eu que me apelidei de «Encantadora de Bebés». Foi um dos meus clientes. É muito melhor do que alguns dos outros nomes afetuosos que os pais inventaram — nomes como «a bruxa», que é um pouco assustador, «a mágica», que é demasiado misterioso, ou «the Hogg». Receio que com este último nome tenham em mente o meu apetite bem como o meu apelido\*. Por isso, tornei-me a Encantadora de Bebés. Devo admitir que gosto deste nome porque descreve aquilo que faço.

Talvez já saibam o que faz um «encantador de cavalos», ou talvez tenham lido o livro ou visto o filme homónimos. Se for esse o caso, devem recordar-se de como a personagem de Robert Redford lidava com o cavalo ferido, avançando na sua direção lenta e pacientemente, escutando e observando, mas mantendo uma distância repetitiva enquanto refletia sobre o problema do pobre animal. Ao seu ritmo, aproximava-se, finalmente, do cavalo, olhava-o nos olhos e falava-lhe suavemente. O encantador de cavalos mantinha-se firme como

\* Trocadilho entre «Hogg», o apelido da autora deste livro, e a palavra homófona «hog» (que em português significa «porco»). (N.T.)

uma rocha em todos os momentos e mantinha a serenidade, que, por sua vez, incentivava o cavalo a serenar.

Não me interprete mal. Não estou a comparar recém-nascidos com cavalos (embora ambos sejam animais sensatos), mas é basicamente isto que se passa entre mim e os bebés. Apesar de os pais pensarem que eu tenho algum dom especial, não há, de facto, nada de misterioso naquilo que faço, nem é um talento que apenas algumas pessoas possuam. Encantar ou sussurrar a bebés é uma questão de respeitar, escutar, observar e interpretar. Não se aprende num dia — observei e falei suavemente com mais de cinco mil bebés. Porém, qualquer mãe ou pai pode aprender; todas as mães e pais deviam aprender. Compreendo a linguagem dos recém-nascidos e posso ensinar-lhe as habilidades de que precisará para que você também a domine.

## **Como Aprendi o Meu Ofício**

Pode dizer-se que passei a minha vida a preparar-me para este trabalho. Cresci em Yorkshire (e faço o melhor pudim do mundo, já agora). A minha maior influência foi a da Nan, a mãe da minha mãe — tem oitenta e seis anos e é ainda a mulher mais paciente, gentil e amável que já conheci. Ela também foi uma encantadora de bebés, capaz de dar carinho e tranquilizar o bebé mais irascível. Ela não só me guiou e tranquilizou quando as minhas filhas (as outras duas maiores influências na minha vida) nasceram como foi uma figura relevante durante a minha infância.

Ao crescer, fui uma menina agitada e saltitante, uma maria-razapaz que era tudo menos paciente, mas a Nan conseguia sempre gerir a minha elevada energia com um jogo ou uma história. Por exemplo, se estávamos na fila para o cinema, eu, como criança típica, queixava-me e puxava-lhe o braço. «Quando é que nos deixam entrar, avó? Não consigo esperar mais.»

A minha outra avó, a quem eu chamava Granny\* — já não está viva —, ter-me-ia dado uma palmada por tamanha insolência. A Granny era uma verdadeira vitoriana e acreditava que as crianças deviam ser vistas, não ouvidas. No seu tempo, comandava com mão de ferro. Contudo, a Nan nunca precisava de ser severa. Em resposta à minha rabugice, ela olhava para mim piscando o olho e dizia: «Olha o que estás a perder com essas lamúrias e a pensares só em ti.» E com aquilo fixava o olhar noutro ponto. «Vês aquela mãe com o bebé, ali?», dizia apontando com o queixo. «Onde achas que irão hoje?»

«Vão para França», dizia eu, seguindo-a imediatamente.

«Como achas que lá chegarão?»

«De avião jumbo.» Devo ter ouvido a frase em algum lado.

«Onde se sentarão?» A Nan continuava e, antes que me apercebesse, não só o nosso jogo me tinha feito esquecer a fila de espera como tínhamos criado uma história inteira sobre aquela mulher. A minha avó desafiava a minha imaginação constantemente. Ela reparava num vestido de noiva numa montra e perguntava: «Quantas pessoas é que achas que foram precisas para colocar aquele vestido ali?» Se eu dissesse «Duas», ela pressionava-me para que eu referisse mais detalhes: Como é que levaram o vestido para a loja? Onde foi feito? Quem coseu as pérolas? Ao fim de algum tempo, eu estava na Índia, imaginando o agricultor que plantara as sementes que, posteriormente, se tornaram o algodão usado naquele vestido.

De facto, a narração de histórias era uma tradição importante na minha família, não apenas com a minha Nan, mas com a irmã dela, a mãe delas (minha bisavó) e a minha própria mãe. Sempre que nos queriam ensinar algo, havia um conto a acompanhar. Transmitiram-me esse dom e, hoje em dia, no meu trabalho com os pais, uso frequentemente histórias e metáforas: «Conseguiria adormecer se eu pusesse a sua cama na autoestrada?», poderia eu dizer a uma mãe ou pai cujo bebé, demasiado excitado, tem dificuldade em sossegar para uma sesta com o som ensurdecedor da aparelhagem. Imagens destas

\* *Granny*, forma afetuosa de *grandmother*, que em português significa «avó». (N.T.)

ajudam os pais a compreender a razão por que dou determinadas sugestões, em vez de lhes dizer simplesmente: «Façam assim.»

Se as mulheres da minha família me ajudaram a desenvolver os meus dons, foi o avô, o marido da Nan, quem viu como eu poderia aplicá-los. O avô era o enfermeiro-chefe no chamado «manicómio». Recordo-me de um Natal em que ele me levou a mim e à minha mãe a visitar a enfermaria pediátrica. Era um lugar sujo, com sons e cheiros esquisitos, e, aos meus olhos juvenis, cheio de crianças com um ar desconjuntado sentadas em cadeiras de rodas e deitadas em almofadas espalhadas no chão. Eu não teria mais do que sete anos, mas ainda tenho a imagem vívida do olhar da minha mãe, lágrimas de horror e compaixão escorrendo-lhe pelo rosto.

Eu, por outro lado, estava fascinada. Sabia que a maioria das pessoas tinha medo dos pacientes e nunca mais poria um pé naquele sítio, mas eu não. Eu pedia constantemente ao avô para me levar lá de novo e, um dia, após muitas visitas consecutivas, ele puxou-me para o lado e disse: «Devias pensar em prestar este tipo de cuidados tu mesma, Tracy. Tens um grande coração e muita paciência, tal como a Nan.»

Aquele foi o maior elogio que alguém alguma vez me fizera e, como veio a verificar-se, o avô estava certo. Quando eu tinha dezoito anos, fui para a escola de enfermagem, que, em Inglaterra, é um curso de cinco anos e meio. Não terminei o curso com a melhor nota da turma — admito, estudava para os exames em cima da hora —, mas era realmente boa na intervenção em pacientes. Chamamos-lhes «as práticas», que no meu país constituem uma parte muito importante do curso. Era tão boa a escutar, observar e a criar empatia que o Conselho da Escola de Enfermagem me atribuiu o prémio de Melhor Enfermeira do Ano, concedido anualmente a estudantes que demonstrassem um excelente cuidado com os pacientes.

E assim me tornei uma enfermeira e parteira certificada em Inglaterra, especializada em crianças com deficiência física ou mental — crianças que, habitualmente, não tinham forma de comunicar.

Bem, isso não é exatamente verdade; tal como acontece com os bebês, estas crianças tinham a sua própria forma de conversar — uma espécie de comunicação não verbal expressa através do choro e da linguagem corporal. Para os ajudar, tive de aprender a compreender a sua linguagem e de me tornar a sua intérprete.

## **Choro e sussurros**

Ao cuidar de recém-nascidos, muitos dos quais ajudei a trazer ao mundo, apercebi-me de que conseguia, também, compreender a sua linguagem não verbal. Assim, quando me mudei para os Estados Unidos, especializei-me em cuidado infantil e passei a prestar assistência a recém-nascidos e a mulheres no pós-parto, aquilo a que os norte-americanos chamam ama. Trabalhei para casais em Nova Iorque e em Los Angeles, muitos dos quais me chamavam uma mistura entre Mary Poppins e a personagem de *Frasier* Daphne — pelos vistos, o sotaque dela soa, pelo menos aos ouvidos dos norte-americanos, ao meu sotaque de Yorkshire. Mostrei a estas recém-mães e pais que também eles podiam sussurrar e encantar os seus bebês: aprender a esperar um pouco e a entender os seus pequeninos e, uma vez que o problema tenha sido identificado, a acalmá-los.

Partilhei com estas mães e pais aquilo que acredito que todos os pais deviam fazer pelos seus bebês: dar-lhes o sentido de estrutura e ajudá-los a tornarem-se pequenos seres independentes. Comecei também a promover aquilo a que chamo uma abordagem de família inteira — os pequeninos precisam de se integrar na família e não o contrário. Se o resto da família — pais, irmãos e até animais domésticos — está feliz, o bebé também ficará satisfeito.

É um privilégio ser convidada a ir à casa de alguém, porque sei que este é o momento mais precioso na vida dos pais. É um momento em que, além das inevitáveis inseguranças e noites em branco, mães e pais experienciam a maior alegria das suas vidas. Ao assistir ao

desenrolar dos seus dramas e ao ser chamada para prestar auxílio, sinto que acrescento alegria, já que os ajudo a sair do caos e a saborear a experiência.

Hoje em dia, fico a viver, por vezes, com as famílias; no entanto, trabalho mais frequentemente como consultora, fazendo visitas de uma ou duas horas durante os primeiros dias ou semanas após a chegada do bebé a casa. Conheço muitas mães e pais nos seus trinta e quarentas, habituados a terem o controlo sobre as suas vidas. Quando se tornam pais e voltam à posição desconfortável de iniciados, é frequente perguntarem-se: «Que fui eu fazer?» Quer os pais tenham um milhão de euros no banco ou dois cêntimos na carteira, um recém-nascido, especialmente um primeiro filho, é o grande nivelador. Já estive com mães e pais de todos os estratos sociais, desde pessoas célebres a pessoas cujo nome é apenas conhecido no seu bairro, e garanto-lhe que ter um bebé traz à tona medo nos melhores.

Na maioria das vezes, de facto, o meu *beeper* apita durante todo o dia (e, por vezes, a meio da noite) com chamadas de desespero, tais como:

«Tracy, porque é que a Chrissie parece ter fome a toda a hora?»

«Tracy, porque é que o Jason sorri para mim e logo a seguir desata a chorar?»

«Tracy, não sei o que fazer. O Joey esteve acordado toda a noite a chorar desalmadamente.»

«Tracy, acho que o Ricky está a dar demasiado colo ao bebé. Pode dizer-lhe para parar?»

Acreditem ou não, após vinte e tal anos de trabalho com famílias, consigo, muitas vezes, diagnosticar problemas pelo telefone, especialmente se já tiver conhecido o bebé. Por vezes, peço à mãe para pôr o bebé junto do telefone, para que eu possa ouvir o seu choro.\* (Geralmente, a mãe também está a chorar.) Ou posso fazer uma visita rápida e, se necessário, passar a noite para observar o que mais está a

\* Ao longo deste livro, irei alternar os pronomes *ele* e *ela* sempre que me refiro aos bebés, para que haja equilíbrio na indicação do género. (N.A.)

acontecer em casa que possa estar a perturbar o bebé ou a interromper a sua rotina. Até agora, não encontrei um bebé que não conseguisse compreender, nem um problema que não conseguisse melhorar.

## Respeito: a chave para abrir o mundo de um bebé

Os meus clientes costumam dizer: «A Tracy faz tudo parecer tão fácil.» A verdade é que, para mim, *é* fácil, porque eu crio uma ligação com os recém-nascidos. Trato-os como trataria qualquer ser humano: com respeito. E isso, meus amigos, é a essência do trabalho de «encantamento» que faço.

Cada bebé é uma pessoa que tem linguagem, sentimentos e uma personalidade única — e, por esse motivo, merece respeito.

O respeito é uma temática presente em todo este livro. Se se lembrar de pensar no seu bebé como *uma pessoa*, tratá-lo-á sempre com o respeito que ele merece. A definição do verbo no dicionário é: «Evitar violação ou interferência com.» Quão violado *se* sente quando alguém fala por cima ou para si, em vez de *consigo*, ou quando lhe tocam sem o seu consentimento? Quando as coisas não são corretamente explicadas ou quando alguém o ignora, quão zangado ou magoado se sente?

O mesmo sucede com o bebé. As pessoas tendem a falar por cima da cabeça dos bebés, agindo, muitas vezes, como se a criança nem estivesse presente. Ouço com frequência pais ou amas dizerem: «A bebé fez isto» ou «O bebé fez aquilo». É tão impessoal e desrespeitoso; é como se falassem de um objeto inanimado. Ou pior, puxam e empurram o querido bebé sem uma explicação, como se fosse direito do adulto transgredir o espaço do bebé. É por este motivo que sugiro que se trace um limite imaginário em redor do bebé — *um círculo de respeito*, além do qual não poderá ir sem pedir autorização

ou informar o seu bebé do que está prestes a fazer (mais sobre este assunto no Capítulo 5, páginas 173-176).

Mesmo na sala de partos, chamo os bebés pelo seu nome próprio desde logo. Não penso naquele pequeno ser no berço como «o bebé». Porque não nos referirmos ao recém-nascido pelo *seu nome próprio*? Se o fizer, mais facilmente pensará nele como a pessoa pequenina que é e não uma porção de massa indefesa.

De facto, sempre que conheço um recém-nascido, seja no hospital, horas depois de chegar a casa, ou semanas mais tarde, apresento-me sempre e explico por que estou ali. «Olá, Sammy», digo, olhando para os seus grandes olhos azuis. «Sou a Tracy. Sei que não reconheces a minha voz, porque ainda não me conheces, mas estou aqui para te conhecer e para descobrir o que queres. E vou ajudar a tua mamã e o teu papá a compreenderem o que estás a dizer.»

Por vezes, uma mãe diz-me: «Porque está a falar-lhe assim? Ele tem apenas três dias de vida. Não consegue compreendê-la.»

«Bem», digo, «não temos a certeza disso, pois não? Imagine o quão terrível será se ele me *compreender* e eu *não* falar com ele.»

Os cientistas descobriram, especialmente na última década, que os recém-nascidos sabem mais e compreendem mais do que imaginávamos que compreendessem. Estudos confirmam que os bebés são sensíveis a sons e a cheiros e que conseguem distinguir diferentes estímulos visuais, e as suas memórias começam a desenvolver-se nas primeiras semanas de vida. Portanto, mesmo que o pequeno Sammy não compreenda perfeitamente as minhas palavras, poderá seguramente *sentir* a diferença entre alguém que se move lentamente e tem uma voz tranquilizadora de alguém que passa rapidamente e assume o comando. E, se compreender, saberá que, desde o início, estarei a tratá-lo com respeito.