



TODOS OS BEBÊS CHORAM.

Alguns bebês são fáceis de acalmar, outros choram por horas todos os dias, não importa o que você faça. Ouvir o bebê chorar é algo bastante difícil para os pais, que ficam tentando descobrir o que há de errado e sentem-se na obrigação de resolver o problema.

Seu filho não chora porque é mimado, está zangado com você, ou tentando controlá-lo. Os bebês amam as pessoas que cuidam deles.

Todos os bebês choram de vez em quando, mas você pode ajudar o seu bebê a chorar menos.

Pegue-o no colo assim que chorar. É impossível mimar demais um bebê. Pode ensiná-lo a confiar em você. Se você atender a seu chamado por ajuda imediatamente, o seu bebê chorará menos no geral.

Carregue seu bebê numa faixa (sling) ou carregador ("canguru") de tecido. Bebês que são carregados várias horas todos os dias choram muito menos.

Alguns bebês se dão melhor se puderem comer e dormir em horários regulares todos os dias.

Mantenha as coisas calmas e tranquilas para o bebê que chora quando cansado. Tente usar iluminação baixa e deixar apenas um adulto com ele.

Se o bebê chora por longos períodos todos os dias, e não pode ser acalmado, verifique com o seu médico ou enfermeira sobre possíveis alergias, intolerância a alimentos, refluxo ácido, eczema ou outros problemas de saúde.

Se seu bebê tem menos de seis meses de idade e está recebendo dieta sólida, tente alimentá-lo somente com leite materno ou fórmula até os seis meses.

Como acalmar seu bebê

Todos os bebês possuem o instinto de chupar. Talvez seu bebê precise chupar mesmo quando não esteja com fome. Tente dar-lhe uma chupeta, ou lave suas mãos e deixe que chupe seu dedo, ou ajude-o a encontrar seus próprios dedos para chupar.

Os bebês precisam ser pegos no colo. Só o fato de estar próximo de você já acalma bastante o bebê.

Um passeio no carrinho de bebê também pode ajudar.

A maioria dos bebês com menos de quatro meses ficam mais confortáveis quando enrolados numa manta macia, ou "embrulhados". Tente embrulhar seu bebê colocando seus braços na lateral do corpo, e então ande com ele ou balance-o. Se ainda estiver infeliz, ofereça ao bebê uma chupeta ou ajude-o a encontrar seus próprios dedos para chupar.

Os bebês também gostam de movimentos ritmados. Tente segurá-lo enquanto caminha, embale-o numa cadeira de balanço, ou segure-o nos ombros, movendo-se levemente para frente e para trás.



Seu bebê pode precisar arrotar após se alimentar, ou até mesmo parar para arrotar durante a alimentação.

Distração

Se seu bebê estiver irritado, mas não chorando desesperadamente, tente distraí-lo.

Brinque de “achou!” ou segure-o próximo de uma janela onde possa ver uma rua movimentada ou crianças mais velhas brincando. Mostre-lhe um brinquedo ou um móvel.

Sons

A maioria dos bebês gostam de sons que os lembre do que ouviam antes de nascer. Não era nada silencioso dentro do útero—os sons do coração da mãe e fluxo sanguíneo da mãe são bastante altos. Sons ritmados, monótonos ou constantes são os melhores.

Tente usar um relógio com tique-taque bem alto, aspirador de pó, ventilador, ar condicionado, lava-louças, lava-roupas, ou secadora. Mas nunca coloque seu bebê em cima de um eletrodoméstico.

Tente levar seu bebê para o banheiro, ligar o chuveiro e o ventilador, mas deixe a luz apagada.

Cante para seu bebê.

O que não ajuda

Medicamentos como sedativos, anti-histamínicos, remédios para o enjôo, lactase ou Simecicone não funcionam para reduzir o choro do bebê e podem ser perigosos. Verifique com o médico ou enfermeira de seu bebê antes de administrar qualquer remédio a seu filho.

Quando seu bebê não pára de chorar.

Tire as roupas dele e veja se há algo nelas que está lhe causando desconforto, ou se há um fio de cabelo preso num dedo da mão ou do pé do bebê.

Seu bebê pode estar doente. Se ele estiver vomitando, com diarreia, tiver febre acima de 100,5° F (38° C), parece estar com dor ou agindo como se estivesse doente, ligue para seu médico ou enfermeira.

Os dentes do seu bebê podem estar nascendo. Verifique com seu médico ou enfermeira sobre o que fazer.

Tente colocá-lo em um carregador tipo “canguru” ou faixa, o que deixa suas mãos livres para fazer outras coisas. Seu bebê gosta de estar próximo de você mesmo quando está infeliz.

Lembre-se que o choro não tem nada a ver com você. Seu filho está se sentindo bem pior que você.

Se você estiver frustrada(o) ou zangada(o) demais

Coloque o bebê deitado de costas num lugar seguro, como o berço, e saia do ambiente até que você esteja mais calma(o). Dê um tempo para você longe do choro.

Ouçá música com fones de ouvido, ou tome uma ducha com o ventilador ligado.

Ligue para um amigo, sua mãe ou pai, para conversar.

A **Parental Stress Line** (Linha de Ajuda a Pais Estressados) oferece suporte anônimo de graça, 24 horas, 7 dias por semana, pelo telefone **1-800-632-8188** (ajuda disponível em outros idiomas).

Cuidando de você

A falta de sono torna tudo mais difícil. Quando seu bebê estiver dormindo, tente fazer o mesmo.

Pode haver um grupo de ajuda para as mães próximo de onde você mora, ou um Centro de Recursos para Famílias em sua cidade. O serviço **Parents Helping Parents** (Pais ajudando os pais), no **1-800-632-8188**, pode ajudá-la(o) a encontrar um grupo para os pais.

Ou visite www.onetoughjob.org para obter dicas sobre educação para pais.

NUNCA SACUDA UM BEBÊ.

Sacudir ou bater no bebê pode causar danos cerebrais permanentes ou morte.

Para mais informações, ligue para **617-624-5490** (ajuda disponível em outros idiomas) ou visite www.mass.gov/dph/fch.