

O Livro do Bebê Feliz

Gina Ford

O Livro do Bebê Feliz

O segredo da parentalidade
calma e confiante

Tradução de Marta Teixeira Pinto



BERTRAND EDITORA

Lisboa 2015

Gina Ford tem mais de vinte anos de experiência a cuidar de bebês e crianças. Trabalhou como perita em cuidados infantis em muitas partes do mundo e com centenas de famílias, desde advogados, banqueiros e editores até estrelas da *pop* e personalidades mediáticas. Atualmente, é a autora de livros sobre cuidados infantis mais bem-sucedida do Reino Unido, com vários títulos publicados e traduzidos para diversas línguas. Gere um sítio de aconselhamento gratuito na Internet, para seguidores dos seus métodos.

www.contentedBaby.com

www.ginafordinfo.com

Agradecimentos

A primeira edição de *O Livro do Bebê Feliz* teve por base a minha experiência profissional com mais de trezentas famílias de todo o mundo. Gostaria de deixar um enorme «muito obrigada!» a todos vocês por terem tido tanta confiança e fé nos meus métodos e pela informação que me têm enviado ao longo dos anos, à medida que os bebés vão crescendo.

Keith e Janetta Hodgson merecem um agradecimento muito especial pela ajuda preciosa que me deram na transformação das minhas rotinas e planos em esquemas de leitura rápida e fácil para os pais.

A minha família e os meus amigos têm sido uma fonte constante de apoio, amor e encorajamento. Um agradecimento muito sentido a William Alexander Ford, Jean e Andrew Fair, Ann Clough e Sheila Eskadale, e para as minhas queridas amigas Jane Revell e Carla Flodden Flint.

A minha agente Emma Todd tem sido uma constante fonte de enorme apoio e orientação, bem como a minha editora Fiona MacIntyre, a minha assistente editorial Imogen Fortes e a restante equipa da Random House. Tenho para com todos uma enorme dívida de gratidão por terem tido tanta fé nos meus métodos e por terem encorajado a minha carreira enquanto autora.

Um agradecimento muito especial às minhas assistentes editoriais pessoais, Dawn Fozzard e Gill MacCaulay, que não só me têm ajudado

muito com os meus livros e a minha página de Internet, mas cujos apoio emocional, incentivo e amizade são para mim uma fonte de constante conforto e inspiração.

Frances Howard Brown, uma ama com uma experiência profissional de mais de 20 anos e formação na Princess Christian, tem-me dado imensa ajuda e apoio com a minha página de Internet. Todos os meses, ajuda-me a lidar com centenas de perguntas e de mensagens eletrônicas oriundas dos leitores dos meus livros e dos membros da minha página de Internet. E um grande obrigada também para Rory Jenkins da Embado.com, cujos conhecimentos técnicos têm ajudado a criar uma maravilhosa comunidade *online* que abrange pais dos cinco continentes.

Finalmente, gostaria ainda de agradecer aos milhares de pais que despenderam do seu tempo para me escreverem, desde a primeira publicação deste livro há sete anos, contando-me as suas experiências com as rotinas BF. Os vossos constantes relatos têm sido muito importantes e nem imaginam o significado que têm para mim as vossas mensagens de apreço e apoio. Um agradecimento especial e caloroso a todos vós e aos vossos bebés felizes.

Prefácio

O livro sobre bebês que é diferente

Com a quantidade maciça de informação e conhecimento disponíveis sobre como criar crianças desde a nascença, saber por onde começar torna-se uma tarefa difícil para os novos pais. Se tiver algum tempo livre depois da gravidez para ler sobre cuidados pós-natais, descobrirá que não existe informação que a prepare para lidar com o dia a dia e que a faça entender de forma rápida e fácil as mudanças que ocorrem de semana a semana.

É aqui que entra a ajuda de Gina, com o seu guia hora a hora e semana a semana, para conseguir que o bebê se enquadre numa rotina sensata. Uma série de guias claros apresentam as mudanças nas necessidades do bebê e dos pais de modo que, com uma simples consulta, se possa ver como lidar com este novo ser, dia a dia e semana a semana.

Quer esteja a amamentar ou a alimentar com biberão, Gina acompanha-a durante um dia típico, ajudando-a a orientar o seu bebê e o seu tempo, e ensinando-a a compreender as alterações que irão ocorrer no bebê. Acompanhando as mudanças nas necessidades de alimentação do seu bebê, ela demonstra como começar o processo de desmame e de introdução de alimentos sólidos, com conselhos sobre o como e o porquê de adaptar a ementa do seu filho.

Os cerca de 300 bebés de que a Gina ajudou a cuidar são um feliz exemplo de como uma rotina pode ajudar. Gina utiliza a sua experiência profissional para demonstrar como obter o melhor para o seu bebé e utiliza exemplos de problemas com os quais se deparou para a ajudar a compreender e a resolver os problemas que poderão surgir.

Keith Hodgson

*Pai de Jake Jupiter Hodgson — nascido a 02/01/1996
— um verdadeiro «bebé de Gina», que dorme 12 horas por noite,
sempre comeu bem e se encontra feliz e satisfeito
em todas as vertentes da sua vida.*

Introdução

O meu primeiro livro, *O Livro do Bebê Feliz* (publicado pela primeira vez em 1999), baseou-se na minha experiência de trabalho com mais de 300 bebés e as suas famílias em várias partes do mundo. Tornou-se um *best-seller* e tem sido e continua a ser usado por centenas de milhares de famílias nos cinco continentes.

A popularidade das minhas orientações e o fiel apoio dos seguidores do livro são, em si, testemunho de que os bebés podem evoluir e evoluem quando estão integrados numa rotina. Ao contrário das antiquadas e inflexíveis rotinas de alimentação de quatro em quatro horas, as minhas rotinas baseiam-se nos ritmos naturais de alimentação e de sono do bebé, assegurando que as suas necessidades sejam satisfeitas antes que ele fique angustiado ou excessivamente cansado. Mas o mais importante é que as minhas rotinas podem ser adaptadas às necessidades individuais de cada bebé; a minha vasta experiência diz-me que todos os bebés são diferentes.

Desde que o meu primeiro livro foi publicado, tenho estado em contacto com milhares de pais graças ao meu trabalho de consultoria e à página de Internet criada entretanto, www.contentedbaby.com. Este contacto regular e direto tem-me permitido obter informações úteis da parte dos pais relativamente à utilização das rotinas Bebê Feliz (BF) que, por seu turno, me inspiraram a rever e a atualizar o meu primeiro livro.

As rotinas BF e a minha filosofia de base mantêm-se, mas as minhas orientações expandiram-se e adaptaram-se às circunstâncias dos dias de hoje graças a este valioso retorno de informação.

Estou confiante de que este livro agora revisto é ainda melhor a ensinar-lhe a reconhecer a diferença entre fome e cansaço, a estabelecer bons padrões de alimentação e de sono e a responder a todas as necessidades do seu precioso bebé. Com a ajuda desta versão totalmente revista da obra *O Livro do Bebê Feliz* tornar-se mãe/pai será uma experiência feliz e profundamente satisfatória para si e para o seu bebé. As rotinas BF têm produzido resultados positivos para milhares de pais e para os seus bebés satisfeitos, e podem resultar para si também.

Gina Ford

I

Preparação para o nascimento

Quando se fala em preparação para o nascimento, as primeiras coisas que nos vêm à cabeça são os cuidados pré-natais e a decoração do quarto do bebê. Ambas são importantes, cada uma à sua maneira. Os cuidados pré-natais são da maior importância para uma gravidez saudável e uma ajuda na preparação para o parto; e decorar o quarto do bebê é divertido. Embora muitas aulas de cuidados pré-natais deem algumas orientações relativas ao que se espera depois do nascimento, focalizam-se principalmente no parto e esquecem-se de referir alguns conselhos práticos que, se dados precocemente, podem poupar tempo e ansiedade aos pais depois de o bebê nascer.

Se seguir as minhas rotinas desde o primeiro dia terá um bebê satisfeito e feliz, e algum tempo para si. Contudo, como poderá verificar pelas minhas rotinas e tabelas, o tempo livre é extremamente limitado (e acredite em mim quando lhe digo que as mães que não seguem uma rotina têm ainda menos tempo livre). Neste curto período de tempo terá de introduzir atividades como cozinhar, ir às compras e tratar da roupa.

Ao fazer o que se segue antes de o bebê nascer, ganha muitas horas de tempo livre após o parto:

- Encomende com antecedência todo o equipamento necessário ao quarto do bebê. As camas de bebê demoram cerca de 12 semanas a serem entregues e é muito útil ter uma desde o início (ver página 18).

- Tenha a roupa de cama, a roupa do bebé e a roupa de banho devidamente lavada e pronta a usar. Faça a cama do bebé e prepare a alcofa e o carrinho. Prepare todos os objetos e equipamento de modo que estejam à mão quando chegar do hospital.
- Armazene uma certa quantidade dos seguintes artigos de bebé: algodão hidrófilo, óleo para bebé, fraldas descartáveis, creme para o rabinho, creme hidratante, toalhas, esponjas macias, escova de cabelo, gel de banho e champô.
- Verifique se todos os equipamentos elétricos se encontram a funcionar devidamente. Aprenda a trabalhar com o esterilizador e a colocar nele os biberões.
- Reserve uma secção da bancada de cozinha para a preparação e esterilização de utensílios e equipamentos. O ideal seria que esta secção se encontre debaixo de um armário onde se guardem todos os utensílios relativos à alimentação do bebé.
- Armazene detergentes, materiais de limpeza e rolos de papel de cozinha e de papel higiénico que cheguem para seis semanas.
- Prepare e congele uma grande seleção de comida caseira saudável para si e para o seu marido/companheiro. Se pretender amamentar, deverá evitar refeições de compra, que se encontram repletas de aditivos e conservantes.
- Armazene também outros bens de consumo como chá, café, biscoitos, etc.; as visitas são inevitáveis durante o primeiro mês e as suas reservas destes produtos irão diminuir rapidamente.
- Compre postais e prendas de aniversário para quaisquer ocasiões futuras. Tenha também uma boa reserva de postais de agradecimento preparados para enviar, por todas as prendas que irá receber.
- Ponha em dia pequenos trabalhos de casa ou de jardim. A última coisa de que precisa depois do nascimento do bebé é a azáfama das idas e vindas de trabalhadores.
- Se pretender amamentar, reserve com antecedência a sua bomba elétrica de extração de leite materno, pois são muitas as solicitações! Peça à sua parteira que a informe sobre a melhor forma de o fazer.

O quarto do bebê

Tal como a maioria dos pais, é provável que vá ter o seu bebé a dormir no seu quarto durante a noite. Não posso contudo deixar de frisar a importância de ter o quarto do bebé preparado aquando do seu regresso do hospital. É frequente receber telefonemas de mães em pânico, a quererem conselhos sobre como habituar um bebé de três meses ao quarto dele. Muitas lágrimas e ansiedade poderiam ter sido evitadas se a mãe tivesse habituado o bebé ao quarto dele desde o primeiro dia. Em vez disso, durante as primeiras semanas, o bebé é deixado a dormir num ovinho, sendo levado para o quarto dos pais para a última toma de leite e para dormir. Não é de espantar que estes bebés se sintam abandonados quando colocados a dormir sozinhos num quarto escuro que desconhecem.

Deverá usar o quarto do bebé desde o início para lhe mudar a fralda e fazer as sestas. À noite, depois do banho, alimente e instale o bebé no quarto dele, das 19h00 às 22h00. Pode continuar a levá-lo para o quarto dos pais depois da última toma de leite, para facilitar a alimentação noturna. Ao habituar o bebé ao quarto dele desde o início fará com que ele goste de lá estar e o sinta como um porto de abrigo e não como uma prisão.

Quando os bebés que acompanho são muito pequenos e se encontram excessivamente cansados ou estimulados, verifico que se acalmam logo que são levados para o quarto deles. Às seis semanas, os bebés estão perfeitamente radiantes quando são levados para o quarto deles para a rotina do banho e da hora de deitar.

A decoração

Não é necessário gastar uma fortuna para decorar e mobilar o quarto do bebé. Um quarto com paredes, janelas e roupa de cama completamente cobertas de ursinhos depressa se torna enfadonho. As paredes lisas podem ser abrilhantadas com um friso colorido e, talvez, uma sanefa

e abraços a condizer; será assim mais fácil adaptar o quarto à medida que o bebé cresce, evitando a necessidade de o voltar a decorar totalmente. (Afixar nas paredes folhas de papel de embrulho para criança, que são alegres e coloridas e podem ser mudadas com frequência, é outra maneira económica e engraçada de avivar o quarto.)

A cama de bebé

A maioria dos livros de puericultura refere que a cama de bebé não é necessária nos primeiros tempos, uma vez que os bebés se sentem melhor numa alcova ou num berço pequeno. Mas eu não estou convencida de que estejam mais felizes ou durmam melhor num destes. Como já disse, prefiro habituar os meus bebés à sua cama desde o primeiro dia. Com este método, nunca verifiquei qualquer problema para deixar a alcova, entretanto já pequena, para passar a dormir a noite toda nos respetivos quarto e cama.

Quando escolher uma cama de bebé deve ter em conta que será a cama do seu bebé durante pelo menos dois ou três anos e que, portanto, deverá ser suficientemente robusta para aguentar os balanços e solavancos de um bebé de 1-3 anos. Mesmo os bebés muito pequenos acabarão por deslocar a cama.

Eu recomendaria a escolha de uma cama com grades de barras lisas em vez de redondas, uma vez que pressionar a cabeça contra uma barra redonda pode ser bastante doloroso para um bebé pequeno. Não se aconselham protetores a bebés com menos de um ano, uma vez que estes podem acabar por dormir com a parte de cima da cabeça contra os protetores. Como o calor corporal sai pelo topo da cabeça, bloquear essa saída aumenta o risco de sobreaquecimento, que é considerado um fator de risco para a morte súbita.

Outros aspetos a ter em conta quando se escolhe uma cama de bebé são:

- Procure uma cama que possa ser regulada para dois ou três níveis diferentes de altura.

- A grade lateral móvel da cama deve ser fácil de subir e descer sem fazer barulho. Teste-a várias vezes.
- A cama deve ser suficientemente grande para acomodar confortavelmente uma criança de dois anos de idade.
- Todas as camas de bebê devem respeitar as normas de segurança instituídas. As grades não devem estar a menos de 2,5 cm de distância umas das outras, nem a mais de 6,5 cm. Quando o colchão se encontra no suporte de nível inferior, a distância máxima entre esse nível de altura e o topo das grades não deve exceder os 65 cm. O espaço existente entre o rebordo do colchão e os quatro lados da cama não deve ser superior a 4 cm.
- Compre o melhor colchão que as suas possibilidades financeiras permitirem. Tenho observado que os colchões de esponja tendem a afundar-se no meio ao fim de alguns meses. O tipo de colchão que dá o melhor suporte a um bebê em crescimento é aquele cujo interior é de fibra de algodão natural. Todos os colchões devem respeitar as normas de segurança estabelecidas.

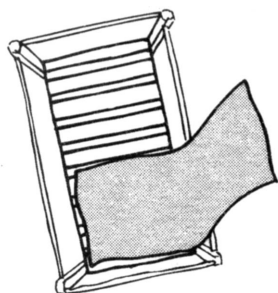
Roupa de cama

Toda a roupa de cama deve ser de tecido branco cem por cento de algodão, de modo a poder ser lavada em água quente juntamente com a roupa de dormir do bebê. As colchas e os edredões de penas não são aconselháveis a bebês com menos de um ano devido ao risco de sobreaquecimento e asfixia. Se quiser comprar uma coberta bonita para a cama do seu bebê, certifique-se de que o tecido é cem por cento de algodão e que o enchimento não é de *nylon*. Os pais que têm jeito para a costura podem poupar imenso dinheiro fazendo lençóis de cima e de baixo a partir de um lençol de algodão de uma cama de casal.

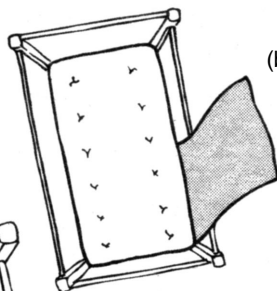
Vai precisar pelo menos das seguintes peças de roupa de cama:

- Três lençóis de baixo ajustáveis, de algodão. Escolha uma malha de algodão suave, em vez do turco que pode rapidamente tornar-se áspero e de aspeto gasto.

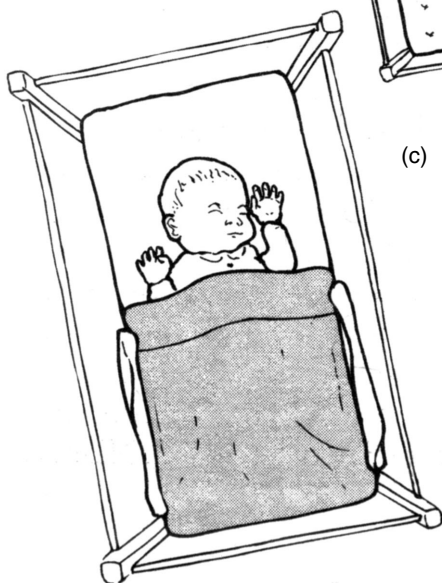
Fazer a cama



- (a) Retire o colchão e coloque o lençol de cima e o cobertor sobre o estado da cama, atravessado.



- (b) Coloque de novo o colchão sobre o estrado e cubra-o com o lençol de baixo.



- (c) Coloque o lençol de cima e o cobertor sobre o bebê e entale pelo menos 15 cm do outro lado. Coloque uma pequena toalha enrolada de cada lado, entre o colchão e as grades.

- Três lençóis de cima lisos, de algodão. Evite a flanela, que larga demasiado pelo para um bebê pequeno, podendo obstruir o nariz e causar problemas respiratórios.
- Três mantas ou cobertores de algodão e um de lã para noites muito frias.
- Seis lençóis lisos e macios, de algodão, para alcofa. Estes lençóis são pequenos e costumam ser utilizados nas alcofas, mas são também ideais como resguardos de cabeceira, os quais se podem