

Pergunte ao Pediatra

CARLOS GONZÁLEZ

Pergunte ao Pediatra

*Respostas para todas as dúvidas sobre o sono,
a alimentação e o bem-estar do seu bebé*

Tradução de:
Joana Assunção

Pergaminho

O sono

O meu bebé acorda constantemente porque bolça com muita frequência, seja de dia ou de noite, mesmo quando tem sono. O médico começou por lhe receitar Blevit Digest, mas, como não deu resultado, prescreveu-lhe magnesia carbonica com Aethusa cynapium. Qual será o problema? Será por termos começado a dar-lhe biberão há cinco semanas, quando ele ainda tem um mês e meio? Será que bolça repetidamente por não se ter adaptado e isso o incomoda porque não o deixa dormir bem? Será por outro motivo? À parte disto está perfeitamente normal. Toma 90 ml de leite a cada três horas, mais ou menos – às vezes antes, porque, como bolça, fica impaciente e cheio de fome. Será que tem um problema de estômago, ou será que o facto de dormir mal se deve a outra causa? Terei de lhe dar algo para o ajudar a dormir melhor? Não faço ideia.

Obrigada!

Olivia

30 de novembro de 200*

Querida amiga,

Não compreendo muito bem o que quer dizer quando afirma que o seu bebé «acorda constantemente». Se quer dizer que acorda a cada dez minutos, seja de dia ou de noite, seria mais correto dizer que não chega a adormecer. Duvido muito que um bebé (ou uma mãe) sobreviva um mês e meio nestas condições (e não estou a brincar, pois é possível matar um animal privando-o do sono). Se quer dizer que, por vezes, o seu filho parece ter adormecido mas cinco ou dez minutos depois desperta e, outras, dorme durante uma hora ou uma hora e meia mas raramente dorme três ou quatro horas seguidas durante a noite, tem um bebé perfeitamente normal, e está a exagerar quando diz que ele «acorda constantemente».

Os bebês têm ciclos de sono muito curtos, de apenas uma ou duas horas. Entre um ciclo e outro passam por uma fase de «despertar parcial», o que significa que basta o zumbido de uma mosca para ficarem totalmente alerta.

É comum os bebês que dormem com a mãe não chegarem a acordar porque sentem o cheiro dela, ouvem-na respirar ou tocam-lhe, o que é suficiente para se acalmarem e adormecerem profundamente. Outras vezes espreitam um pouco mais e pedem comida. Como o biberão tem de ser preparado na altura e não se lho pode dar tão rapidamente como a mama, costumam acordar enquanto estão à espera e por isso torna-se um pouco mais difícil voltar a adormecê-los.

Por vezes os bebês que dormem num berço, separados da mãe, também não chegam a acordar completamente. No entanto, outros acordam com intervalos muito regulares de uma hora ou de hora e meia (parece ser este o caso do seu). Quanto mais a mãe demorar a consolá-los, mais despertos ficam, e mais difícil será adormecê-los. Para além de dar-lhes de comer é preciso pegar-lhes ao colo, acariciá-los, embalá-los...

Além disso, o ciclo de sono de um bebé é muito diferente do de um adulto. Enquanto a fase de sono mais profundo de um adulto é logo após adormecer, os bebês têm uma fase de cerca de vinte minutos de torpor antes de adormecerem profundamente. Quando embalamos um bebé ao colo e tentamos deitá-lo no berço cinco minutos depois de ter adormecido, é frequente ele acordar e começar a chorar. Quando, pelo contrário, se encontra numa fase de sono profundo, é praticamente impossível acordá-lo.

É por isso que muitas mães, sobretudo quando o filho acorda facilmente, lhe pegam ao colo amiúde ao longo do dia (existem marsúpios e panos porta-bebês muito práticos para carregar o bebé) e não os deitam no berço até meia hora depois. Optam também por colocar o berço durante o dia na sala de estar ou no mesmo local onde elas estão (os bebês dormem melhor com luz, ruído e a mamã do que às escuras, em silêncio e longe da mamã) e, durante a noite, junto à cama de casal ou simplesmente dormirem na cama com eles.

Por tudo isto, não creio que o seu bebé precise de medicação nem de qualquer outra coisa para além do leite materno. Não nos explicou porque lhe dá leite adaptado, embora tenha a impressão de que esse leite não lhe cai bem. Se for esse o caso, saiba que pode voltar

a amamentá-lo. Se estiver interessada em voltar a amamentar o seu filho, aconselho-a a contactar um grupo de mães, como a Liga do Leite.

Espero que estas sugestões se revelem úteis, e desejo-vos as maiores felicidades.

Depois conte-nos como correu tudo.

Cordialmente,

CARLOS GONZÁLEZ



Sou mãe de uma bebé com quase seis meses. Alimento-a basicamente com leite materno, pois só há um mês introduzi o puré de fruta ao lanche e a papa de cereais ao jantar. O meu problema é que a Lisa, a minha filha, não me deixa dormir de noite. Acorda com bastante frequência para mamar. De momento dorme comigo, porque estou exausta e não me sinto na disposição de me levantar para ir buscá-la ao berço sempre que tem fome. Muita gente acredita que estou a cometer um erro grave, pois, segundo me dizem, nunca me vou livrar dela. Uma destas noites experimentei deitá-la no berço e fiquei surpreendida por ter dormido como é costume mas ter sido mais cansativo para mim, o que me levou a optar por deixá-la dormir comigo, por ser mais cómodo. Muitos dizem-me que, enquanto lhe der de mamar, ela continuará a acordar durante a noite. Outros dizem-me que é um mau hábito que ela adquiriu e que provavelmente a culpada fui eu.

Sou da opinião de que ela tem fome porque não gosta da papa de cereais que lhe dou à noite com o intuito de lhe aconchegar o estômago, na maior parte das vezes provoca-lhe náuseas e fá-la vomitar, pelo que acabo sempre por dar-lhe de mamar. Habitualmente adormece minutos depois, mas às três ou quatro da madrugada acorda já a mamar (nunca chora e adormece enquanto termina). O pior é que há noites em que acorda quatro vezes ou, com sorte, só duas.

A menina está ótima, pesa quase 8 kg e mede cerca de 68 cm. Segundo o pediatra, está acima da média. A Lisa tem um ar muito saudável e feliz, um brilho nos olhos, está sempre sorridente e, como já mencionei, nunca chora. É uma bebé perfeita, a não ser pelas noites que me dá... Comprei um livro que me foi recomendado e

*que me asseguraram que funciona: o Dorme, Meu Menino**, do doutor Estivill. Estou certa de que o conhece. Não concordo de maneira nenhuma com o método, mas não entrarei em mais pormenores, visto já me ter alongado o suficiente. O que realmente desejo é saber a sua opinião e talvez algum truque que a possa ajudar a conciliar o sono. Deveria estabelecer horários fixos para as mamadas? Procuro fazê-lo, mas agora que está calor ela pede-me mama com mais frequência.

Bem, creio que não devo prolongar mais a minha consulta. Resta-me apenas agradecer-lhe a atenção dispensada e dizer-lhe que leio os seus artigos, que me parecem revelar uma grande dose de bom senso. Confio em si para pelo menos esclarecer as dúvidas.

Obrigada!

Iratxe (uma mãe muito sonolenta)

19 de julho de 200*

Querida amiga:

A sua filha está sempre sorridente e nunca chora. Porque é que certos adultos sentem tanta inveja da felicidade das crianças? Porque é que tanta gente se empenha em destruir essa felicidade? Apesar de a sua filha estar perfeitamente bem, censuram-na por «fazer mal». Se lhes dissesse, por exemplo, que a sua filha dorme sozinha e que mesmo quando acorda e chora cinco minutos não lhe acode para não a estragar com mimos, que tem sempre cólicas ao fim do dia e anda sempre de pingo no nariz, não a repreenderiam, pois «faz muito bem». Diz-nos que desde que a sua filha nasceu se sente mais cansada. Apesar disso, deixa-a dormir consigo, não por espírito de sacrifício nem por masoquismo mas precisamente porque concluiu que assim dorme melhor. As más-línguas não se interessam por resultados, e sim pela observação estrita das normas, mesmo que não funcionem.

O comentário de que «nunca se livrará da sua filha» é muito revelador. Em primeiro lugar, creem que o maior desejo de uma mãe é o de livrar-se dos filhos. Que relação terão estas pessoas (ou o que terão sofrido) com as mães ou com os filhos para pensarem desta forma? Nunca ouviram dizer que as crianças crescem? Ou pensam que a sua filha continuará a dormir consigo na mesma cama aos quinze ou aos vinte e cinco anos?

* Eduard Estivill e Sylvia Béjar, *Dorme, Meu Menino – Como Solucionar os Problemas do Sono Infantil*, Lisboa, Temas e Debates, 2000. (N. da. T.)

Se não concorda com o fantástico *Dorme, Meu Menino*, eu muito menos. Não há dúvida de que costuma funcionar, mas não é essa a questão. Qual a melhor maneira de impedir que os operários gozem a folga? O «método Franco». Na época de Franco, os operários folgavam muito menos do que na de Felipe González. Quererá isso dizer que se sentiam mais satisfeitos ou que Franco era melhor governante? Deixar chorar um bebê não significa ajudá-lo a sentir-se melhor, mas sim ignorar os seus sentimentos e submetê-lo à nossa vontade. A sua filha não chora porque não tem motivos para chorar. É feliz. Os meninos a quem «ensinaram a dormir» não choram porque através desta técnica, que consiste em ignorar sistematicamente o seu pranto, lhes mostraram que é inútil protestar e que, façam o que fizerem, os pais nunca lhe acudirão durante a noite. O sono deles não é o repouso satisfeito de quem atingiu os seus objetivos, mas sim o sono resignado de quem desistiu de os alcançar.

Os bebês acordam com intervalos de uma hora e meia ou duas horas, como Estivill muito bem refere no seu livro. É este o ciclo normal de sono deles. O que ele propõe não é que os bebês deixem de acordar (o que é impossível), e sim que, quando o fazem, fiquem calados por saberem que é inútil chorar.

Costumam começar a acordar com essa frequência por volta dos três ou quatro meses, à medida que se tornam independentes. Há cem mil anos, quando não existiam casas nem agasalhos, qualquer bebê que passasse a noite longe da mãe, desprotegido face à chuva, ao frio, à mercê das ratazanas e dos lobos, não veria o dia seguinte. É provável que os filhos dormissem a noite toda com as mães praticamente até à adolescência, como fazem os orangotangos ou os chimpanzés. Se o faziam não era por o terem aprendido num curso ou num livro, nem porque a religião, a lei ou a sociedade os obrigassem, nem sequer por pensarem que «se o deixo sozinho acabará por morrer». Agiam por instinto, o mesmo instinto que a leva a agir assim, contrariando a opinião geral. É por isso que o famoso livro não a convence. À medida que a sua filha se torna independente, também colabora para manter o contacto imprescindível à sua sobrevivência. Ela não é um ser passivo («Vou deixar-me ficar caladinha que nem um rato, pois de certeza que a mamã cuidará de mim»). É, pelo contrário, uma participante ativa. Acorda de duas em duas horas porque está de sentinela, para se certificar de que a mãe não a abandonou.

Por vezes nem sequer desperta completamente: basta saber que está ali, tocar-lhe, cheirá-la, ouvir a sua respiração para tornar a adormecer. Outras, aproveita para mamar um pouco, mas não porque sinta fome. Está provado que, por muita papa de cereais ou feijoadas que jantem, os bebés continuam a acordar durante a noite. Não acordam com fome; mamam para aproveitar o facto de terem acordado. Os bebés que dormem com a mãe tomam praticamente metade da quantidade total de leite durante a noite.

Se, pelo contrário, o bebé acorda e não vê a mãe, começa a chorar até que ela regresse. Quanto mais ela tardar em aparecer («Não vás logo para ele se acostumar a esperar um bocadinho»), mais virado do avesso ficará e mais lhe custará tornar a adormecer: para além de mamar é provável que seja preciso embalá-lo, acariciá-lo, pegar-lhe ao colo... E a mãe, está claro, também desperta por completo e custa-lhe mais tornar a pegar no sono.

Foi demonstrado, através de estudos realizados com recurso a câmaras de infravermelhos, que muitas das vezes que os bebés mamam, durante a noite, nem eles nem as mães acordam. É provável que a sua filha mame mais vezes do que tem noção.

À partida, ter filhos não é tarefa fácil. No entanto, torna-se muito mais difícil se lutar contra a corrente em vez de se deixar levar por ela. Já comprovou que tanto você como a sua filha dormem melhor quando dormem juntas. Talvez o mal-estar e a sonolência que sente se devam em parte não ao facto de dormirem juntas, e sim ao de tentar lutar contra ele: à ansiedade que sente por culpa dos que a criticam por agir mal, a algumas tentativas esporádicas de a tirar da sua cama, de a deitar no berço a meio da noite ou de evitar dar-lhe de mamar para ver se ela sossega sozinha (depois de cada uma destas tentativas, a menina passará alguns dias mais nervosa). Talvez o problema se deva a uma certa divergência entre si e o seu marido (certamente que já dorme sozinho, não? Já tem idade para isso. Ninguém lhe disse que está a criar-lhe um vício para toda a vida?), à excessiva importância que atribui a este assunto e que a obriga a acordar e a olhar para o relógio para verificar se ela dormiu mais horas seguidas do que na noite anterior...

Quando deixar de lutar contra a corrente, aprenderá a dormir em *topless* para que ela se sirva à vontade e a tranquilizar a sua filha sem precisar sequer de abrir os olhos.

Onde mora? Seria muito útil se contactasse um grupo de mães lactantes da sua área de residência. Em www.fedalma.org* encontrará uma lista de endereços destas organizações por todo o país.

Os bebés continuam a acordar várias vezes durante a noite até aos dois ou três anos de idade, embora varie muito de caso para caso. Depois (cerca) dos três anos, muitos bebés podem compreender intelectualmente (tal como você) que não correm perigo nenhum ao dormirem nas suas camas ou nos seus próprios quartos porque estão a salvo das intempéries e dos ataques de feras e os pais dormem perto dali. Esta compreensão intelectual permite-lhes por vezes aceitar dormir sozinhos, ainda que os seus instintos lhes digam que não saiam de junto da mãe. Assim, passam uns quantos anos a armarem-se em molengões, mas não é por mal. Seria como se dissesse ao seu marido: «Meu querido, como neste momento não queremos ter mais filhos, não vejo qual a necessidade de continuarmos a ter sexo.» Embora a lógica do argumento seja irrefutável e o seu marido a compreenda intelectualmente, o que os seus instintos lhe dizem é bem diferente.

Não, não deve de modo algum estipular horários estritos para as refeições. Mais tarde não lhe faltará tempo para se tornar obsessivo-compulsiva, se quiser. Imagine que ela se acostuma a tomar o pequeno-almoço às oito horas, a almoçar à uma e meia da tarde e a jantar às oito da noite. Quando aos domingos e feriados toma o pequeno-almoço às dez da manhã e almoça às três da tarde, quando no verão jantam às nove ou às dez da noite porque ainda é de dia, como lidará com os hábitos inflexíveis da sua filha? Terá de preparar cada refeição por duas vezes. Não há dúvida de que é preferível habituá-la aos horários variáveis dos adultos do que a um ideal absurdo que só existe nos livros.

Há um livro muito interessante que aborda todos estes temas: *Our Babies, Ourselves*, de Meredith Small.

Espero que estas reflexões lhe sejam úteis e que continue a viver momentos maravilhosos com a sua filha. Daqui a uns anos conte-nos como correu tudo...

Cordialmente,

CARLOS GONZÁLEZ

* Ver lista de *sites* portugueses, na página 429. (N. da E.)