





OS BEBÉS TAMBIÉN QUEREM DORMIR



CONSTANÇA CORDEIRO FERREIRA

OS BEBÉS TAMBÉM QUEREM DORMIR

Todos os direitos reservados,
incluindo os direitos de reprodução total ou parcial em qualquer suporte.

Por indicação expressa da autora, o livro segue a grafia anterior ao Novo Acordo Ortográfico.

Edição portuguesa
© 2015, Matéria-Prima Edições
Av. Miguel Bombarda, 42, 1º C
1050-127 Lisboa
Telefone: 213 563 284
geral@mpedicoes.com
www.materiaprimaedicoes.com

Título: *Os Bebés Também Querem Dormir*
Autora: Constança Cordeiro Ferreira
Revisão: Cristina Silveira de Carvalho
Paginação: Maria João Gomes
Capa: Pedro Fernandes
Fotografia: Istockphoto
Fotografia da autora: Carlos Ramos
Maquilhagem: Tânia Carvalho

Impressão e acabamento: Cafilesa - Soluções Gráficas, Lda.
Edição revista: Outubro 2018
ISBN: 978-989-769-141-6
Depósito legal: XXXXXX/18

À minha mãe. Ao meu pai.

Aos meus filhos.

Ao Carlos.

Porque ninguém pode escrever sobre o amor,
sem ter sido amado assim.



ÍNDICE

CARTA À MINHA FILHA 13

INTRODUÇÃO 17

PARTE 1

OLÁ HUMANOS, ESTA É A VOSSA CRIA

«Um encontro no meio do caminho» ou porque todos os caminhos vão dar à fisiologia do bebé 28

A História que trazemos nos genes 31

Mas então que aconteceu para que os nossos bebés humanos começassem a nascer tão imaturos? 33

Exterogestação: um útero depois do útero 34

PARTE 2

UM BEBÉ NOS BRAÇOS

Da ideia de bebé... ao bebé real 45

Estaremos verdadeiramente preparadas? 47

Porque é o que o pós-parto nos apanha de surpresa 51

Os primeiros dias e os *blues* 54

Passar da luz para a sombra 57

Antes de mais, obrigada Raquel 58

PARTE 3

O PEQUENO LIVRO DO PRANTO

Porque choram os bebés?	65
Um bebé sozinho não existe. Só existe um bebé <i>com alguém</i>	79
A mãe é o ambiente	81
O que acontece quando o bebé chora e não é atendido?	85
Acalmar um bebé que chora sem parar	91
Objectivo 1 – Reduzir níveis de stresse	97
Criar <i>interruptores de relaxamento</i> para momentos SOS	100
Acalmar bebés mais crescidos	112
E o “vício do colo”?	115

PARTE 4

OCITOCINA

A mãe que fugia dos lobos	127
Um mapa para a ocitocina	129
Um pouco da história do nosso cérebro	132
Tornar o bebé no <i>nosso</i> bebé	134
Onde nasce o instinto	138
Mas eu não oiço nada...	142
Deixar a luta. Aprender a dançar	143

PARTE 5

O RITMO DOS DIAS

Porque é que o relógio é inimigo da amamentação	177
Uma palavra para as mães que amamentam	180
Uma palavra às mães que <i>não</i> amamentam	182
Sim, a Ana tinha razão. A vida mudou	183
Os dias felizes	192
Ler o bebé. A melhor forma de encontrar o ritmo certo	200

OS BEBÉS TAMBÉM QUEREM DORMIR

A “zona verde”	204
A “zona laranja”	207
A “zona vermelha”	209

PARTE 6

DORMIR

Dormir como um bebê... o que é isto, na verdade?	217
Sono seguro. Essa é que deve ser mesmo a preocupação	220
Onde deve o bebê dormir?	221
As primeiras semanas: sonos trocados, bebês que dormem demais e bebês que dormem de menos	226
Os sinais do dia para o seu bebê recém-nascido	229
Os sinais da noite para o seu bebê recém-nascido	229
Despertando para o mundo... a vida após as três semanas	230
O colo <i>tem sempre</i> a culpa de tudo?	237
O <i>swaddling</i>	242
Boas razões para não dormir	248

PARTE 7

O CERTO, O ERRADO E O NOSSO PRÓPRIO CAMINHO

Até quando?	262
-------------------	-----

EPÍLOGO	266
---------------	-----

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	268
----------------------------------	-----

AGRADECIMENTOS	273
----------------------	-----



CARTA À MINHA FILHA

(às quatro da manhã no teu oitavo dia de vida)

São quatro da manhã e tu choras. Tens 8 dias de vida e choras. Choras irremediavelmente e o teu choro neste momento, às quatro da manhã, é tudo. Não tem princípio nem fim, vem do centro do universo, É o centro do universo. Quando paras por breves segundos é apenas para ganhar fôlego, um embalo rápido para um novo compasso que começa por um grito e deriva em várias tonalidades de choro, todas elas desesperadas, inconsoláveis. Não tens a fralda suja, já foste amamentada, estás ao meu colo. E, no entanto, choras.

Como qualquer outra pessoa que conheço, eu não sei o que fazer. Não sei o que fazer deste teu choro desesperado. O teu pai não sabe o que fazer. A nossa cadela não sabe o que fazer. Inquieta, põe as patas a tapar as orelhas e gane, desconsolada. Olha para mim com um ar interrogativo. Depois lambe a pata direita. É uma forma de autoconsolo, descubro dias depois. Quando me explicam isto, já ela tem uma marca na pata direita em que o pelo caiu de tanto ela a lamber nestas noites intermináveis.

Em que tu choras, choras e choras.

(É engraçado olhar para trás e constatar que obtive mais rapidamente explicação para o comportamento da nossa cadela do que para o teu. No dia em que me explicaram porque

é que a Lola lambia a pata direita, eu continuei sem perceber porque é que tu choravas tanto).

Nada do que me dizem ou sugerem as pessoas aflitas tem eco, é processado ou transformado em actos que te consolem. É como se me falassem numa língua estrangeira. Eu não consigo processar informação porque, neste momento, meu amor, o teu choro consome tudo. Não consigo dormir, não consigo comer, tomar banho, não consigo pousar-te em lado nenhum. Passas dos meus braços para os braços do teu pai, da avó, da tia. E choras.

Nesta noite, na tua oitava noite no mundo, eu penso nas pessoas que dormem. Penso nelas de manhã a sair para o escritório. Imagino-as no escritório, a enviar *emails* urgentes. Amanhã eu não vou enviar *emails* urgentes, vou ficar contigo em casa enquanto tu choras, nos intervalos da rotina que implemento para cuidar de ti. Gosto desta palavra: im-ple-men-to. Pressupõe acções eficientes, postas em prática com um método e um motivo.

És um bebé recém-nascido e é assim que cuidamos dos bebés recém-nascidos de forma aceitável. Com método. Com eficácia.

Uma sucessão de pequenas tarefas que se repetem ao infinito. Sem preenchimento necessário de intenção ou conteúdo. Tu estás aqui e tens necessidades. Portanto vou amamentar-te, vou mudar-te as fraldas, vou dar-te banho, vou amamentar-te outra vez, vou achar que não tenho leite suficiente (porque mesmo depois de teres mamado, tu choras) vou tentar adormecer-te, e ter a sensação de que nunca irás adormecer, vou vaguear pela casa contigo ao colo, encostada à minha barriga dorida da cesariana, e depois, desesperada, vou pôr-te no berço e fugir para a cozinha, onde ainda consigo ouvir-te gritar.

Estas são as noites. Depois há os dias.

São passados em silêncio os dias. O barulho da televisão e do teu choro ocupam os espaços em branco. Não me ocorre falar contigo. Não sei o que dizer-te. Não sei bem como chamar-te. És recém-chegada, e então parece que o nome que escolhi para ti, o mesmo da minha querida avó materna, ainda não te assenta bem. É como se só conseguisse chamar--te pelo nome quando te conhecer melhor. Agora ainda não.

(Mais tarde o porquê de naqueles dias não conseguir ainda nomear-te vai fazer sentido para mim. Mas agora nada faz sentido. Agora é o tempo do não sentido).

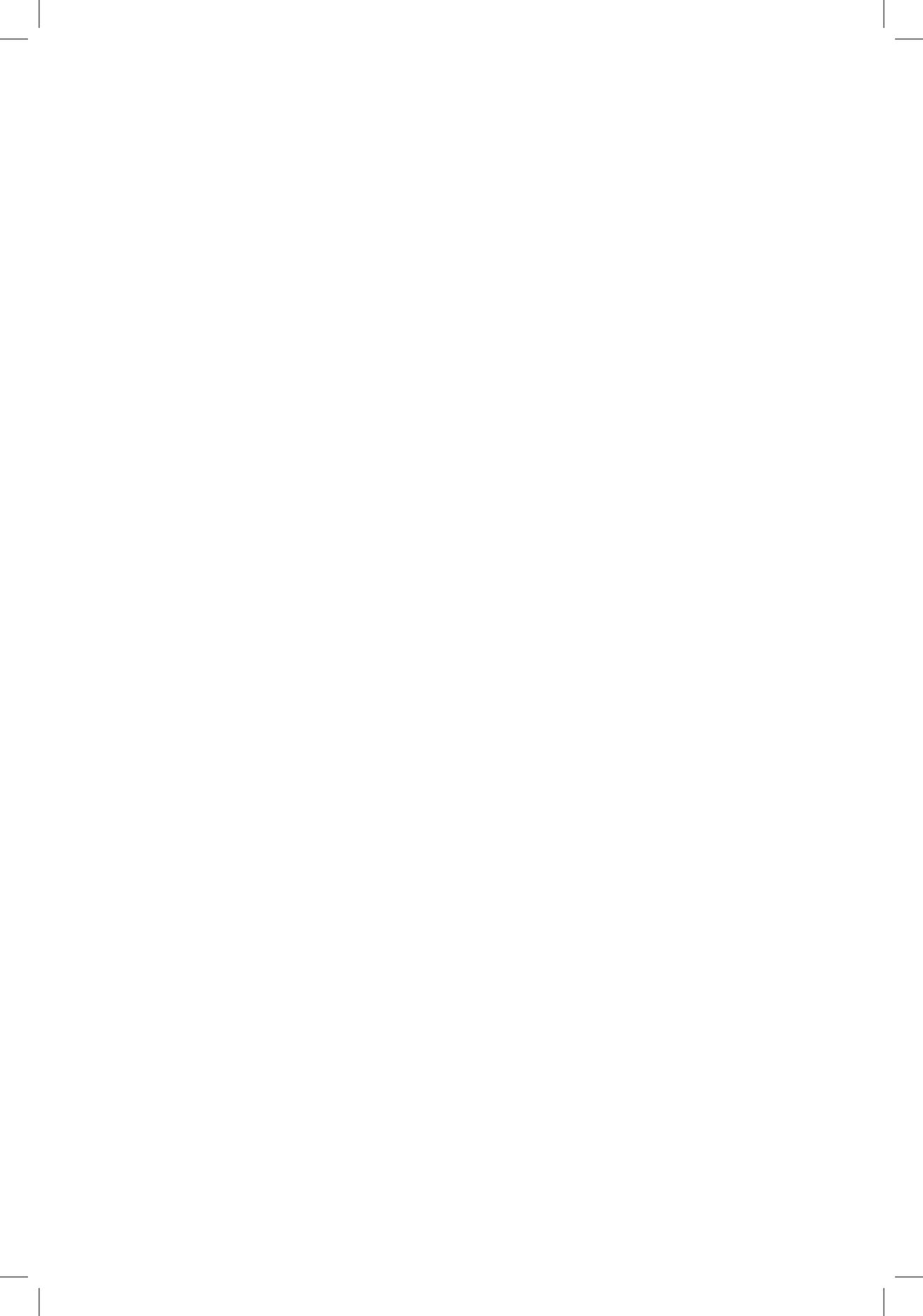
Sabes, eu estudei Comunicação; então, esta incapacidade comunicacional é para mim uma novidade. Lembro-me das aulas de Semiótica na faculdade e de como ríamos quando o professor dizia «Quando vocês vêem um semáforo ficar verde, sabem que é para avançar, não pensam “asas na planície”». A teoria da significação parecia óbvia nessa altura. A cada evento, objecto, um significado. Todos os signos têm um significado. Não há signos sem significado. Naquele tempo eu tentava afincadamente faltar ao máximo possível de aulas de Semiótica e portanto não me ocorreu que as dúvidas de Saussure poderiam um dia ser-me úteis. Não. Na altura nós encaixávamo-nos nas cadeiras do auditório e ríamos da aparente falta de lógica de alguém dedicar a sua vida à causa da significação. Nunca me ocorreu que a significação não seria sempre óbvia, como parece que será quando ainda não temos sequer vinte anos e tudo são certezas.

Estas noites e estes dias vão fundir-se num só e longo contínuo em que eu, sem saber, estou a fazer a aprendizagem mais importante da minha vida.

Pois é. Sem sabermos, meu pequenino coração, estamos a escrever juntas as primeiras páginas deste livro.

É que eu já tinha chorado antes.

Mas foi contigo que fiz a verdadeira introdução às lágrimas.



INTRODUÇÃO

O meu nome é Constança. Nasci há 35 anos, no dia em que o Sol, na sua órbita aparente, cruzou a linha do equador celeste, assinalando a mudança de estação.

Os dois equinócios do ano são as únicas datas em que o dia e a noite têm exactamente a mesma duração. Nessas duas ocasiões, as vinte e quatro horas do dia dividem-se em partes iguais: uma é dia, outra é noite.

No meu caso, cheguei com o equinócio da Primavera, no final de um parto que foi longo e atribulado. Por algum motivo, quis nascer com a cara virada para a minha mãe, o que lhe dificultou bastante o trabalho e obrigou a que fossem usados fórceps para me retirar.

Mas, conta a minha mãe, mal a minha cabeça saiu, a parteira que a acompanhava entendeu que agora estava na altura de o assunto ser entre nós as duas. Portanto, pediu ao médico que não fizesse mais nada e deixasse a minha mãe assumir o comando.

Com a cabeça de fora, e o resto de mim ainda dentro da minha mãe, eu esperava, de olhos abertos e sem chorar, que ela me fosse buscar. Foi assim — *pelos braços dela* — que entrei finalmente no mundo.

Há razões importantes para começar a apresentação deste livro falando da forma como nasci.

Tal como no equinócio, também iremos falar da luz e da sombra em iguais proporções. Iremos falar dos dias e das noites, com os nossos bebés e connosco mesmas. Nas próximas páginas, procuraremos o equilíbrio, o nosso próprio equinócio, sabendo, no entanto, como será difícil consegui-lo.

Se, na translação terrestre, o equilíbrio perfeito só acontece duas vezes por ano, também aqui descobriremos que, na maior parte do tempo, os nossos dias e as nossas noites estarão longe dessa harmonia total. E que isso é apenas ser mãe e ser pai.

Uma outra razão para ter começado desta maneira é porque tantas vezes, ao falar de bebés e crianças, parecemos esquecer-nos de que todos nós já fomos bebés. Todos nós chegámos ao mundo de alguma forma. Com aterragens mais ou menos seguras, mas cujos pormenores tiveram importância para nós e para as nossas mães.

Todos nós já fomos frágeis e precisámos de cuidados. De colo, de embaló, de segurança.

Este livro que tem em mãos, e que se propõe ajudá-la a compreender o seu bebé, vai falar-lhe também de empatia. A empatia vem quando conseguimos imaginar-nos no lugar do outro.

Quando falamos de bebés, essa empatia não pressupõe um exercício de ficção, apenas um apelo à criança que todos temos dentro de nós, uma chamada ao bebé que todos fomos um dia.

Finalmente, comecei este livro falando-lhe da minha mãe. Nas próximas páginas, iremos falar muito de mães. Decidi começar pela minha e contar-lhe como as mãos dela me ampararam na minha entrada no mundo. Esse foi só o primeiro momento, o primeiro de infinitos outros que se seguiram.

Enquanto bebê, enquanto criança, e já como mulher adulta: nunca os braços da minha mãe me faltaram. E isso, como iremos ver ao longo deste livro, pode moldar-nos para sempre.

Comecei a visitar mães e bebês quando estava grávida do meu segundo filho. Tinha experiência e formação na área do toque terapêutico e realizara bastante pesquisa e investigação na sua aplicação, principalmente em termos da redução de níveis de stresse.

Eu própria tinha sido mãe pela primeira vez há quase três anos, numa altura em que ainda ninguém à minha volta, na minha família ou grupo de amigos, tinha bebês. A minha filha chorava muito, chorava inconsolavelmente muitas horas por dia. Dormia muito pouco. Senti-me muito perdida. Senti muitas vezes que estava a falhar. Que não a compreendia.

Não li, na altura, nenhum livro. Estranhamente, não procurei informação em lado algum. Mas caso me tivesse cruzado com ele talvez tivesse comprado um qualquer livro que me promettesse na capa um método infalível para resolver todos os problemas do meu bebê. Ou, pelo menos, aquilo que eu achava que eram os *problemas do meu bebê*.

Hoje sinto-me grata por isso não ter acontecido. Não me ter cruzado com um livro desses permitiu que acabássemos por nos entender as duas. Com tempo. Com conhecimento mútuo. Apaixonando-nos loucamente, cada dia um pouco mais.

De repente, tudo parecia fluir. Ela era a minha filha, não era uma torradeira, as instruções detalhadas não eram necessárias para que tudo funcionasse.

Uns anos mais tarde e já à espera do meu segundo filho, senti que queria estar mais preparada interiormente e que devia preparar o meu pós-parto de maneira diferente. Nessa altura li muito, e esse foi o momento em que percebi que ia querer investigar cada vez mais sobre estas matérias.

Ao mesmo tempo, começavam a nascer muitos bebês à minha volta. Comecei a visitar algumas destas mães, ainda grávida, surpreendendo-me como eram claras as mensagens que os seus bebês transmitiam. Reconhecendo-me em muitas delas, quis ajudar. Tornei-me, quase sem me aperceber, uma *doula* de pós-parto, uma mulher que apoia simplesmente com a sua presença, para que mãe e bebé tenham o ambiente mais favorável possível para que possam conhecer-se e viver o pós-parto de forma tranquila, confiante e harmoniosa. De modo informal, as mães começaram a passar palavra entre si, pedindo-me que as visitasse para ajudar a compreender o choro dos seus bebês e encontrar estratégias para os confortar.

Investigar para entender

Comecei a estudar muito. Procurei as abordagens fundamentadas nas últimas descobertas das neurociências, bem como da antropologia, descobrindo cada vez mais sobre a fisiologia dos bebês humanos.

Comecei também a fazer muitas formações. Neste caminho, tive a oportunidade de me formar com aqueles que para mim são algumas das grandes referências mundiais nestas matérias da compreensão das mães e dos bebês. Carlos González, Michel Odent, Laura Gutman, Harvey Karp, Karlton Terry, entre outros. Mais do que um “método” eu quis saber mais, quis ouvir muitas perspectivas diferentes e reflectir sobre cada uma delas.

Compilei várias formações na área do toque, do suporte à vinculação e das estratégias de conforto de bebês, com formação também nas áreas emocionais relacionadas com os aspectos da maternidade. Fiz formação específica em suporte ao aleitamento materno e no apoio emocional à mãe

durante o parto e no pós-parto. Cruzei-me com muitos bebês que choravam sem parar, que não dormiam, acompanhei muitas mães com dificuldades de amamentação.

Não sou médica, nem enfermeira, nem psicóloga. Todos estes profissionais têm a sua formação específica e são fundamentais nas suas áreas. No Centro do Bebê, onde trabalho, não usamos nunca o “Dr^a” antes do meu nome. Não é esse o meu papel.

Sou uma terapeuta de bebês, embora resista sempre um pouco a este título. Tenho a experiência, a formação e o conhecimento, mas rejeito identificar-me como “especialista”. Acredito que os pais são os verdadeiros especialistas nos seus bebês. O meu trabalho é ajudar a que encontrem os recursos para que assumam esse papel com confiança e felicidade.

Um dia, uma amiga e também mãe começou a chamar-me “fada dos bebês”. Divertida, assisti enquanto o nome era adoptado entre as mães que acompanhava. Achei engraçado, porque na verdade era quase mágico o que víamos acontecer quando, finalmente, uma mãe, um pai e um bebê se entendiam profundamente.

Já passaram dez anos desde essas primeiras visitas. Hoje, só posso agradecer aos milhares de pais e bebês que foram os meus grandes professores. Cada um deles que acompanhei ensinou-me algo de novo e maravilhoso que terá ajudado os seguintes.

Que poderão ajudá-la também a si e ao seu bebê.

Este livro é essa partilha.

E o manual de instruções?

Não vai ser preciso. Não lhe vou dizer exactamente o que deve fazer com o seu filho. Vou explicar-lhe um pouco do

que a ciência sabe hoje sobre os nossos bebês humanos, para que lhe seja mais fácil compreender o porquê de o seu bebê agir de determinada forma.

Vamos falar de choro e de sono e das dificuldades que tantas de nós sentimos no primeiro embate com a maternidade. Vamos falar das estratégias e das técnicas que nos podem ajudar. Mas não vai ser preciso decorar nada, nem tirar notas. Como verá à frente, é com o seu lado mais instintivo que quero “trabalhar”, não com a parte racional e quantitativa que nós, adultos, carregamos e da qual os nossos bebês sabem muito pouco.

Vamos também viajar pelo mundo, em culturas e tradições que nos mostram que há formas mais amigas de acolher uma mãe no seu percurso de descoberta após o parto.

Falaremos de mães que sentiram dificuldades, que se sentiram perdidas depois de os seus bebês nascerem.

Falaremos delas porque essas mães são tantas outras mães que talvez estejam neste momento a viver sozinhas algo que é tão frequente, afinal. Mas não vamos criar cenários de terror. Se consigo tudo foi fácil, acredito que este também é um livro que a ajudará a saber mais sobre o seu bebê. E se está grávida, espero que seja um contributo para uma preparação mais profunda que a ajude a entender o seu bebê e a relacionar-se com ele com confiança.

Falarei muitas vezes para as mães, porque, como veremos, grande parte do entendimento com o bebê parte desse universo misterioso que habita cada uma de nós. Mas os pais são uma peça fundamental e não serão esquecidos. Perdoem-me se usar talvez mais vezes o feminino.

Finalmente, este não é um manual de instruções para a maternidade e paternidade. Não vou tentar convencer ninguém a agir de determinada forma. Este é quase um *anti-guia* no sentido em que não diz aos pais o que fazer, mas

foca-se antes em “traduzir” o que o seu bebé lhes está a comunicar, as necessidades que transmite. E os pais agirão como lhes parecer melhor.

Mas embora estejamos juntos nestas páginas e eu agradeça a sua companhia, quero que me faça uma promessa. Não quero que este livro ocupe tempo que o seu bebé precise de si. Se ele chorar, pouse-o tranquilamente e vá ter com o seu filho. Abrace-o com alegria e tempo. Eu espero que volte. Porque será sempre mais importante olhar para o seu bebé do que para quaisquer páginas que já tenham sido escritas.

No fundo, se eu fizer bem o meu trabalho, irá descobrir que decidir o modo como queremos ser mães e pais, a forma como escolhemos acolher os nossos filhos no mundo, pode ser uma das experiências mais transformadoras para uma mulher e um homem.

Ter a liberdade para decidir o ritmo em que vivemos a maternidade, criar uma bolha, esquecer o relógio e as regras inventadas por alguém que não nos conhece nem ao nosso bebé dá-nos uma oportunidade de mudar, não só como mães e pais, mas também como pessoas. É uma nova confiança que descobrimos.

É a descoberta de como, paradoxalmente, pode ser libertador carregar continuamente o nosso bebé junto ao coração. É que esta é uma carga bem mais leve do que a que estávamos habituados a carregar até aqui.



Quando, em Abril de 2015, foi publicada a primeira edição de *Os Bebés Também Querem Dormir*, estava longe de imaginar o caminho que este livro iria seguir. O processo de o escrever havia sido longo e nesse demorado caminho de

escrita, investigação e reflexão, tive muitas vezes dúvidas sobre se valeria a pena um livro que era no fundo um “anti-manual” de instruções. De alguma forma, num panorama inundado de livros que prometiam promessas instantâneas de quase domesticação dos seus bebés, duvidei se haveria espaço para se abrir uma janela para que cada mãe e pai pudessem, em liberdade, descobrir o seu caminho único com os seus bebés.

Por outro lado, eu queria certificar-me que este livro que agora tem em mãos era uma ajuda efectiva e que de alguma forma conseguia transmitir as estratégias práticas que utilizo no meu trabalho com bebés ao longo da última década e que já ajudaram nesta altura mais de 3500 famílias a reduzir o choro, o conflito e a harmonizarem os seus tempos de descanso e de alegria com os seus bebés.

Hoje, quase quatro anos depois da primeira edição deste livro, sinto-me feliz por ter avançado. As reacções de famílias (um pouco por todo o mundo!) continuam a chegar-me e são palavras que aquecem o meu coração. Sempre que uma mãe ou pai me escrevem a dizer “Obrigado” porque estas páginas os ajudaram a viver com mais tranquilidade e liberdade o caminho com os seus bebés, sempre que um profissional de saúde recomenda este livro ou me refere que ele o ajudou a integrar outra visão nas suas práticas, sinto-me imensamente grata e tenho a certeza de que este livro cumpriu a sua missão.

Nesta edição revista, que contém o meu olhar actual, desejo que este livro continue a cumprir o seu papel de abrir portas e não fechá-las, ajudando cada vez mais mães e pais a encontrarem a felicidade na vida com os seus bebés.

Constança (Setembro de 2018)