

50 maneiras de criar um BEBÊ SEM FRESCURA

Jenny Rosén



2ª impressão



Copyright © 2008 Jenny Rosén

Diretor editorial **Marcelo Duarte**
Coordenadora editorial **Tatiana Fulas**
Assistente editorial **Karina Danza**
Projeto gráfico **Ana Miadaira**
Diagramação **Estúdio O.L.M.**
Foto da capa **iStockphoto**
Preparação **Marcia Camargo**
Revisão **Carla Montagner**
Alessandra Miranda de Sá
Ana Maria Barbosa

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA FONTE
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

R722c

Rosén, Jenny

50 maneiras de criar um bebê sem frescura / Jenny
Rosén. – São Paulo : Panda Books, 2008.

1. Crianças – Cuidado e tratamento. 2. Educação de
crianças. 3. Pais e filhos. I. Título.

08-2619.

CDD: 649.1

CDU: 649.1

2009

Todos os direitos reservados à
Panda Books

Um selo da Editora Original Ltda.

Rua Henrique Schaumann, 286, cj. 41 – 05413-010 – São Paulo – SP

Tel./Fax: (11) 2628-1323

edoriginal@pandabooks.com.br

www.pandabooks.com.br

Para Lorena, minha filha e minha inspiração

Colaboradores

PEDIATRIA

Dr. Augusto Pisati

Formado em 1981 pela USP, fez especialização no HCFM-USP. Atende mães e crianças há trinta anos, desde o terceiro ano de faculdade. É pediatra do Hospital Albert Einstein, Unidade Alphaville, desde 1995, onde reside e participa da comunidade. Tem três inspirações: seus filhos Luis Augusto e Enzo, e a esposa Eliani.

PSICOLOGIA

Dra. Mirian Paradela

Formou-se em 1979 pelo Centro de Ensino Superior de Juiz de Fora. É pós-graduada em Psicologia Escolar e da Criança. Tem 29 anos de experiência atendendo crianças e adolescentes nas áreas de psicologia clínica e escolar. Hoje mora em Salvador, Bahia, e atua como psicóloga no Colégio Oficina e em seu consultório particular. É casada há trinta anos, tem três filhos e uma neta, Luísa.

NUTRIÇÃO

Dra. Marília Marangoni Ninot

Formou-se em Nutrição pela PUC-Campinas há 26 anos. Fez vários cursos na área de Nutrição dos esportes, gestação, infantil e outros, inclusive no exterior. Trabalhou em restaurantes industriais, dá palestras em empresas e aulas de Nutrição e Culinária.

Tem dois filhos e atualmente trabalha na área clínica e como *personal diet*, realizando treinamento de funcionários e empregadas domésticas e elaborando cardápios personalizados.

PEDAGOGIA

Profa. Karla Duffy de Abreu

Nascida na Filadélfia, Estados Unidos, é formada em Educação Infantil pelo Chestnut Hill College e especializada em Educação Elementar pelo Lesley College, em Cambridge, Estados Unidos. Trabalha há mais de vinte anos como professora de primeiro grau na Chapel American School, em São Paulo. Tem dois filhos, que foram educados simultaneamente em inglês e português.

FISIOTERAPIA

Stella Ruhe Burin

Paulista natural de Campinas, é formada em Fisioterapia pela UniFMU. Realiza tratamentos de ortopedia em adultos e atletas e trabalha com equoterapia, método terapêutico que utiliza o cavalo como meio de desenvolver ganhos físicos, psicológicos e educacionais em crianças portadoras de necessidades especiais.

Sumário

	Apresentação . . .	9
I	Relaxar, mas não descuidar . . .	13
2	Mostrar o mundo ao seu bebê . . .	16
3	Transmitir paz e tranquilidade . . .	19
4	Compreender o choro do seu bebê . . .	22
5	Deixar o bebê à vontade . . .	25
6	Compartilhar experiências e idéias . . .	28
7	Sair da toca . . .	31
8	Aceitar a ajuda de outras pessoas . . .	34
9	Alergias: identificar o que existe e o que é lenda . . .	37
10	Confiar na sua intuição . . .	40
11	Ter animais de estimação . . .	43
12	Acostumar o bebê aos barulhos . . .	46
13	Estimular e interagir . . .	48
14	O pai da criança: uma relação especial . . .	51
15	A importância do contato com a água . . .	54
16	Ter ou não ter babá . . .	57
17	Amamentar . . .	61
18	Permitir a individualidade do bebê . . .	66
19	Estimular a inteligência e a criatividade . . .	69
20	Vitamina S: criar anticorpos . . .	72
21	A importância da individualidade . . .	75
22	Respeitar o ritmo de cada criança . . .	79
23	Os benefícios do banho de sol . . .	82
24	Compreender a fase oral . . .	84

- 25** Hora de dormir: seguir a intuição . . . 88
- 26** Estimular a boa alimentação e os exercícios . . . 91
- 27** Dizer não à televisão . . . 95
- 28** Deixar seu bebê naturalmente cheiroso . . . 98
- 29** Matricular seu bebê numa escolinha . . . 101
- 30** Levar o bebê à praia . . . 105
- 31** Ser flexível . . . 108
- 32** Ler: uma viagem dentro da sua casa . . . 111
- 33** Viajar sem receio . . . 114
- 34** Vacinar nos postos de saúde . . . 118
- 35** Permitir a auto-suficiência na hora de comer . . . 123
- 36** Pouco espaço: use a imaginação . . . 126
- 37** Deixar o bebê dormir na posição que ele preferir . . . 129
- 38** Evitar frescuras excessivas . . . 132
- 39** Não proibir, e sim ensinar a fazer . . . 136
- 40** Tratar meninos e meninas da mesma forma . . . 138
- 41** Falar corretamente com o seu bebê . . . 141
- 42** Estimular o pai a cuidar da criança . . . 144
- 43** Ensinar uma segunda língua ao bebê . . . 147
- 44** Comparar de forma saudável e estimular o bebê . . . 151
- 45** Manter os pés no chão . . . 154
- 46** Ignorar chantagens e chilikues . . . 156
- 47** Sem frescura, mas educado . . . 159
- 48** Não vestir seu filho como um adulto . . . 163
- 49** Não obrigar seu filho a comer sem vontade . . . 166
- 50** Preparar seu filho para o mundo . . . 169

Dicas sobre os cuidados com os bebês. . . 172

Referências bibliográficas. . . 196

Apresentação

Sou arquiteta por formação, jornalista por desistência, mãe por coração e escritora por vocação. Não foram poucas as coisas que fiz até hoje, mas acho que estas duas, a Lorena e a escrita, me fizeram encontrar aquilo que sempre procurei.

A idéia do livro surgiu entre um banho de mar e um fim de tarde na praia com os cachorros. Vendo minha filha brincar tão livremente, observando a alegria estampada em seus olhinhos escuros, percebi que a felicidade está nas coisas simples. Tão simples que às vezes a gente acaba não lhes dando a devida importância. A proposta deste livro é justamente resgatar essa maneira de como ser feliz, ou de como buscar a felicidade para os nossos filhos.

Não sou uma mãe perfeita, mas sei que fiz (e faço) tudo que está ao meu alcance para tornar a minha filha uma criança realizada, tanto física quanto emocionalmente.

As idéias e conceitos apresentados neste livro nada mais são do que sugestões aos pais a respeito de como criar um filho sem muitas das frescuras presentes hoje na nossa sociedade. Você deve seguir aquilo que sente estar de acordo com o que a sua família necessita e acredita, mesclando suas idéias às apresentadas aqui. A leitura deste livro visa orientar os pais a aproveitar e estimular todo o potencial e os dons que os bebês possuem naturalmente, para proporcionar a eles um crescimento saudável.

Desejo às mães e aos pais, e ao seu bebê, muita saúde e energia para vivenciar plenamente todas as etapas da vida, focando-se mais no agora, no momento presente, sem se preocupar com

os detalhes e com o depois. Um dia seu bebê se tornará adulto. E esse adulto não será uma surpresa, como foi o seu recém-nascido. Ele será exatamente do jeito que você o criou.

Boa sorte e felicidades.

Jenny Rosén

“

É preciso deixar a vida infantil livre e não encerrá-la no tédio. Deixe a criança correr, fazer barulho, brincar, dormir quando quiser. Respeite seu direito de experimentar a própria vida e conquistar o mundo, da sua maneira.

”

Janusz Korczak (1878–1942)
educador polonês

Relaxar, mas não descuidar



Seu bebê pode estar bem alimentado e agasalhado, pode receber todos os carinhos e proteção possíveis, e, mesmo assim, ser um bebê totalmente à vontade. Ser sem frescura não significa ser abandonado ou carente de mais cuidados. Uma família sem frescura significa mais um estado de espírito do que um estilo de vida. *Cuidado e liberdade* são palavras-chaves desde que direcionadas para as áreas certas na criação de nossos bebês.

Parte-se do princípio de que os cuidados devem ser direcionados às necessidades físicas da criança, como alimentação e higiene, por exemplo, e a liberdade refere-se a atitudes, como respeitar as vontades do bebê e proporcionar-lhe o espaço e os meios para desenvolver a criatividade e a inteligência.

Muitos pais têm dificuldades em impor suas vontades e preferências em relação à criação de seus filhos, seja diante dos avós, tios e amigos, seja mesmo com seu marido ou esposa. Não enxergam a diferença mínima, e ao mesmo tempo absurdamente grande, entre cuidar e superproteger. Seu bebê não será uma criança sem frescura de um dia para o outro, e muitos pais podem não conseguir nunca alcançar um patamar na forma de criação que

possam considerar sem frescura. Talvez pela própria criação, que eventualmente foi restrita e severa. Muitas vezes o pai quer ter uma atitude mais liberal, mas a mãe o reprime, e vice-versa. Isso leva à discordância na família, e o maior prejudicado é o bebê. Procure ser flexível e enxergar além dos limites que seu medo impõem. Se você ultrapassar suas convicções e opiniões preconcebidas e seguir uma criação mais libertária, os resultados positivos certamente aparecerão antes do que você imagina.

“É muito difícil sabermos qual é a dose ideal de cuidado, que não produza nem falta, nem excesso. O mais importante é usarmos a nossa intuição, cuidarmos [do bebê] da forma mais natural possível, reconhecendo as nossas limitações, e tendo a consciência que iremos errar em alguns pontos, mas também acertarmos em muito outros”, diz o pediatra dr. Augusto Pisati. Pais confiantes, que seguem seu instinto, tendem a criar bebês com esse mesmo perfil. Serão, no futuro, pessoas mais adaptadas às diferentes situações da vida, pessoas que convivem sem dificuldades com novas realidades e que superam problemas com mais facilidade. “Mas como vivemos atualmente em um mundo extremamente competitivo, onde as cobranças são intensas e o tempo é cada vez menor para nos dedicarmos aos filhos, é natural que haja uma supervalorização do cuidado, e, como consequência, uma pressão sobre a criança”, prossegue o dr. Pisati.

Na realidade

.....

Pai e mãe que demonstram preocupações em excesso geram expectativas e ansiedades na criança. E ela sente que os pais não têm certeza do que estão fazendo, ou, então, que se baseiam apenas na autoridade, sem fundamentos. Isso leva a criança a questionar se o seu comportamento é mesmo o mais adequado e, em consequência, ela

começa a temer as situações novas, que lhe causam receios muitas vezes infundados.

Com a Lorena, o intuito foi sempre dar liberdade, deixar que ela se superasse. Quando o relacionamento com o seu bebê for baseado em menos idéias preconcebidas e mais entusiasmo, ele passa a reagir aos estímulos mais freqüentemente, adotando uma postura de interação com os pais. É como se conectar com seu filho num outro nível.

Um bom exemplo dessa situação pode ser dado pelos pais que criaram seu primeiro filho da forma considerada tradicional, cheios de cuidados e medos. Quando nasce o segundo filho, já com experiência suficiente, agem de forma mais tranqüila, sem cuidados excessivos. O resultado dessas duas formas de educar muitas vezes é gritante. O filho mais velho tende a desenvolver uma personalidade mais fechada e tímida, e o mais novo é, em geral, extrovertido, alegre e cheio de iniciativa perante o mundo. Estas não são apenas características pessoais; são resultado do desenvolvimento da personalidade, que se inicia na mais tenra idade. Portanto, o papel dos pais é fundamental para a formação dos filhos. Eles podem não ter controle sobre características físicas e hereditárias, porém são eles que moldam o meio em que a criança crescerá e a sua postura diante da realidade.