

# O choro



.....

O choro é um meio de expressão e de comunicação do bebé. Um bebé saudável pode chorar até 2 a 3 horas por dia, o que por norma acontece mais no final do dia ou à noite.

Aos poucos, os pais aprendem a diferenciar o choro que expressa fome, dor ou por exemplo desconforto.

Durante os primeiros meses, um bebé não faz birras: é demasiado pequeno para ter essa noção e capacidade. Por vezes, chora sem motivo aparente e nada o acalma.

Pode deitar o seu bebé de barriga para cima na cama dele, deixá-lo num ambiente à meia-luz e ir vê-lo com regularidade até se acalmar.

.....

## Alguns motivos de choro no bebé

- Tem fome
- Está cansado
- Tem calor ou frio
- Está incomodado, porque tem a fralda suja
- Está perturbado com o ruído, com a luz
- Está mal posicionado ou numa posição desconfortável
- Precisa de libertar o excesso de tensão acumulada durante o dia antes de ir dormir,
- Tal como muitos bebés, precisa de sentir-se seguro, de ser confortado, da companhia das pessoas que vivem com ele

Também pode chorar sem motivo específico

.....

## Algumas pequenas dicas



- Verifique se está com fome, frio, se tem a fralda suja
- O colo dos pais é muito tranquilizador e geralmente consegue acalmá-lo
- Embale-o
- Passeie-o
- Fale com ele de forma suave, enquanto canta a meia-voz
- Dê-lhe um banho para o relaxar
- Faça-lhe massagens, especialmente na barriga se tiver gases
- Dê-lhe a chupeta se tiver uma, porque sugar pode acalmá-lo.

O choro do seu bebé pode ser difícil de suportar a nível emocional, mas gradualmente vai aprender a identificar as suas necessidades.

Como a dinâmica familiar pode rapidamente ficar perturbada pelo choro, converse com um profissional da primeira infância.



## Importante

Se já não aguenta o choro:

- Não grite e sobretudo nunca abane o bebé pois pode ser extremamente perigoso
- Coloque-o confortavelmente na cama dele
- Saia do quarto
- Peça ajuda a alguém da sua confiança (família, vizinhos, amigos...)

## Importante

Se o choro do seu bebé parecer excessivo ou diferente do choro habitual:

- Telefone à parteira, à enfermeira da primeira infância ou ao pediatra
- Ligue para a linha de apoio médico através do 0848 133 133
- Dirija-se para um hospital com a criança



Programme cantonal de promotion de la santé et de prévention primaire enfants (0-4 ans) - parents



Section VD NE JU  
Fédération Suisse de Sages-femmes

