

*O guia estimulante
para pais jovens*

BEBÉ ZEN

Julie Lemaire · Camille Skrzynski
Candice Kornberg-Anzel



*O guia estimulante
para pais jovens*

BEBÉ ZEN

Julie Lemaire · Camille Skrzynski
Candice Rornberg-Anzel





4Estações – Editora, Lda.
PAREDE – PORTUGAL

*Reservados todos os direitos, incluindo o direito de reprodução
no todo ou em parte, em qualquer suporte,
de acordo com a legislação em vigor.*

TÍTULO ORIGINAL: *BÉBÉ ZEN*

Copyright © Hachette Livre (Marabout), Paris, 2018

TÍTULO DESTA EDIÇÃO: *BEBÉ ZEN*

© 2018 desta edição: 4 Estações – Editora, Lda.

Publicada por acordo com International Editor's Co

1.ª edição, Março de 2018



ÍNDICE

INTRODUÇÃO

CAPÍTULO 1: OS GRANDES SEGREDOS DOS BEBÉS
(e dos pais) zen

CAPÍTULO 2: ESTOJO DE PRIMEIROS SOCORROS
para acalmar o bebê

CAPÍTULO 3: A MEDITAÇÃO

CAPÍTULO 4: AS MASSAGENS PARA O BEBÉ

CAPÍTULO 5: O IOGA

INTRODUÇÃO

Têm nas mãos um livro (uma bíblia, vá, não somos modestos!) com o qual sonhámos quando começámos a nossa vida de pais!

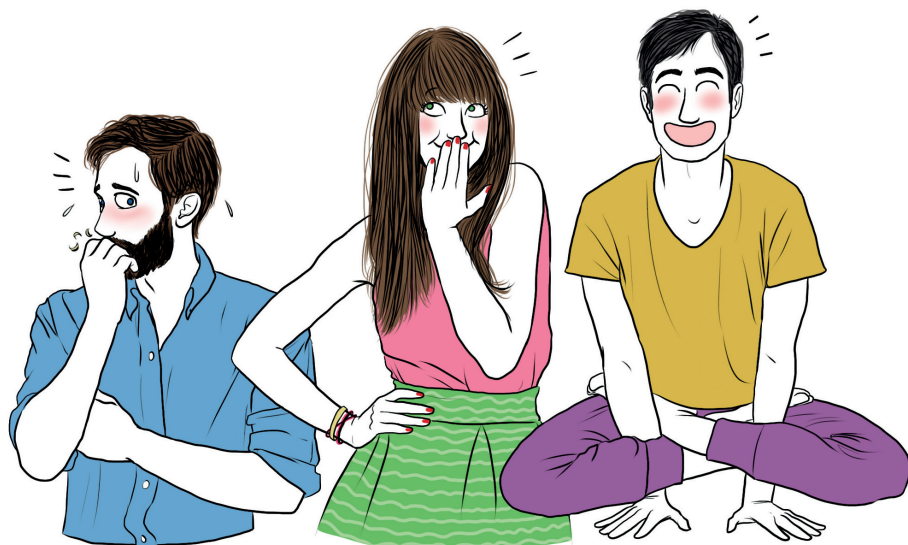
Um livro que nos teria dado o modo de enfrentar o cansaço (mas, avisamos já, não fornecemos o corretor de olheiras), de gerir as nossas emoções (falamos neste livro de todas as vezes em que quisemos bater com a porta e tapar os ouvidos), de desenvolver a nossa confiança na nossa capacidade de cuidar do nosso bebé com doçura, serenidade e sem fazer grandes erros.

O objetivo aqui não é mostrar-vos a enésima visão da melhor maneira de educar uma criança (a melhor maneira é a vossa maneira, e por isso não teria interesse nenhum escrevermos sobre isso), mas, pelo contrário, permitir-vos ver o pai ou a mãe *zen* que existe em vocês (sim, sim, mas de punhos fechados). Por isso, deixem-se guiar por nós até à porta do *zen*!

Um pai ou uma mãe *zen* não é uma pessoa sentada num sofá em posição de lótus, com uma chávena de chá *matcha* numa mão e uma tigela de quinoa na outra. Não, uma mãe ou um pai *zen* é simplesmente uma pessoa em paz consigo própria. Oh, sim, e isso faz bem...! É uma pessoa capaz de se ouvir, de confiar em si própria, de confiar no seu bebé; é uma pessoa que percebeu que tem o que é preciso para cuidar de si e do seu bebé...

Neste livro, descobrirão três práticas maravilhosas que vos permitirão tornar-se um pai ou uma mãe *zen*, desenvolvendo uma relação ainda mais excepcional com o vosso filho!

Que tipo de mãe ou pai zen são?



De tanto roer as unhas, fiquei sem dedos, com o stresse...

Por vezes, sou zen; por vezes, meto medo a mim próprio!

Sou 200% zen, mesmo quando recebo cartas das finanças!

Se escolheram a primeira hipótese, usem o que vos sobra das mãos para virar as páginas e leiam este livro de fio a pavio!

Se escolheram a segunda hipótese, já fizeram meio caminho, este livro ajudar-vos-á na outra metade!

Se escolheram a terceira hipótese, custa-nos a crer, mas aceitamos.

Independentemente da hipótese que escolheram, aconselhamos-vos também a comprar outros volumes da coleção Guias estimulantes para pais jovens, que ficam mesmo bem numa prateleira de livros, cheia de lombadas de cores diferentes!

— SEGREDO N.º 1 —

confiem em vocês!

Eh lá! Há quem feche logo este livro...

Mas, vá, comecem a conhecer-nos, não vos vamos deixar na mão, não faz o nosso género!

A boa notícia é que a confiança em vocês próprios e no vosso filho é como o zen: aprende-se!

Mas, sem dúvida que, nesta fase, isso vos parece impossível... e nós percebemos-vos porque conseguimos ouvir o pequenino a chorar por aí!

REPÍTAMOS, JUNTOS, A CENA...

O vosso bebé está, finalmente, nos vossos braços.

Depois de alguns dias na maternidade, voltaram finalmente para casa. Para essa casa que construíram e imaginaram durante toda a gravidez. No fundo, talvez estejam divididos entre a felicidade intensa de, finalmente, estarem em casa em família e a angústia de não se sentirem à altura, agora que o bebé chegou e dorme, quentinho, contra o vosso peito.

Depois, sem razão aparente (pelo menos, não sabem qual será), o bebé começa a resmungar, a chorar, a gritar... é então que, como todos os pais e mães que conhecemos, se sentirão incapazes, ultrapassados, desamparados, perante

esse pequeno ser humano, que chegou sem livro de instruções, que suga toda a vossa atenção.

De repente, à noite, pensam: «Será que estamos à altura?» «Será que nos vamos entender?» «Vamos saber dar-lhe aquilo de que precisa para se tornar um adulto equilibrado e feliz?» «E se nos odiar?...» Sim, acontece com frequência também os pais se autoflagelarem..., o que é completamente tolo, uma vez que a probabilidade é que aos 7 anos nos diga que somos os piores pais à face da Terra... e que aos 14 o pense de facto, sem no-lo dizer.

A maternidade (e a paternidade) é uma revolução pessoal, quer do ponto de vista físico quer psicológico. Durante nove meses, o nosso corpo trabalha quase em detrimento de nós, e depois passa-nos a bola, como se, que cómico!, nove meses chegassem para nos prepararmos para esta revolução.

— SEGREDO N.º 3 —

confiem nele!

Confiem no vosso bebé: A mãe natureza dotou-nos de um sistema de autorregulação eficaz que não conhece nem horários nem regras.

Vários pais estão muito preocupados com o futuro e, em vez de viverem no presente, temem dar maus hábitos aos seus bebés ao responder à sua necessidade de proximidade. No entanto, podemos fraldas nos bebés sem medo de lhes dar maus hábitos, não temos dúvidas sobre o facto de que rapidamente deixarão de precisar de fraldas. Sem nenhuma preocupação, damos-lhes sopas e frutas passadas, porque sabemos que um dia serão capazes de comer

alimentos sólidos. Transportamo-los em carrinhos porque sabemos que um dia serão capazes de andar.

Porque não adotamos simplesmente o mesmo raciocínio em relação à necessidade de proximidade? No final das contas, os pais adeptos das noites em conjunto na mesma cama, um pouco por todo o mundo, não têm filhos adolescentes a dormir com eles na cama!

#CONFIEMNELE

Confiem no vosso bebé, a primeira infância precisa de cuidados, dos quais a criança mais velha já não precisará. Conseguimos afastar-nos da fonte de água, desde que não tenhamos sede!

Por isso, a nossa proposta é que façam massagens, peguem ao colo, durmam em conjunto, tranquilizem, oiçam com serenidade, e esperem, com plena confiança, pela próxima fase de desenvolvimento do bebé.

Por isso, da próxima vez que algum dos vossos familiares, colegas ou amigos bem-intencionados (por vezes, dá que pensar) vos disserem, em relação aos vossos movimentos de afeto em relação ao bebé, «Vai-se habituar mal!» ou «Vai

ficar um mimado!», podem agradecer-lhes a solicitude (esgaçar um sorriso irónico, se isso vos ajudar), e explicar-lhe que fizeram determinadas escolhas em relação à vossa vida em família e que estão convencidos que é assim que darão ao vosso filho as bases sólidas para uma vida adulta serena e autónoma! E que, sobretudo, CADA UM FAZ O QUE LHE PARECE MELHOR! Força, vão sentir-se aliviados!

Oiçam os conselhos, mas, sobretudo, aprendam a relacionar-se com o que sentem, para «sentir» de que maneiras os conselhos ecoam em vocês. Ponham de novo a bússola a funcionar, sabem... aquela bússola que vos diz «Hum, não, isso eu não faço...»

MANTRA

Nos vossos momentos de angústia sobre o futuro, façam desta citação de Stacia Tauscher uma espécie de mantra:

«De tanto nos preocuparmos com o que será do nosso filho amanhã, esquecemo-nos de tratar dele hoje.»

Esta frase deverá ajudar-vos a viver o momento presente e a deixarem de ter medo.

#CONFIEMNELE

Vai ficar
um mimado!

Não devias dar-lhe
tanto colo!

Deixa-o
chorar!

Devias
deixar de
dar de
mamar!

Ele vai
ser difícil!

Vais ficar
escrava dele!



CONCLUSÃO

Uma das grandes questões dos pais esgotados pelos humores dos filhos (se leram este livro é porque também vocês levantam esta questão) é: «Como posso fazer para tornar o meu filho mais tranquilo, mais zen?»

Nos primeiros anos, o cérebro cognitivo da criança ainda está em formação; são, portanto, as partes inferiores do seu cérebro que assumem o controlo. A criança é inundada por fluxos emocionais primitivos que provocam acessos de cólera bruscos, berros e crises de lágrimas com bater de pés no chão e tudo. Sim, sim, conhecemo-los bem.

Estes comportamentos que nós, adultos, interpretamos como «birras» são, na verdade, consequência da imaturidade da criança ou de uma necessidade não respondida, como vos falámos no livro sobre educação positiva.

O seu cérebro superior, onde tem origem o raciocínio e o controlo das emoções, ainda não está suficientemente desenvolvido para poder gerir essas tempestades emocionais. Tal como para a regulação da sua temperatura corporal, durante os seis primeiros meses de vida, precisa de ajuda para encontrar a calma, enquanto espera que o seu organismo esteja suficientemente maduro para o fazer de forma autónoma.

O nosso papel enquanto adultos e pais é, por isso, o de o acompanhar serenamente na travessia dessas tempestades, ouvindo, procurando a necessidade por detrás do comportamento, para tentar responder e transmitir, desde o início, técnicas adaptadas para a regulação do stresse gerado por esses fluxos emocionais. O «zen» é como a boa educação: aprende-se!

Porque é que os nossos filhos haviam de ser desde sempre mais competentes do que nós na gestão das suas emoções e frustrações? Não é nossa responsabilidade, enquanto adultos, dar-lhes o exemplo e transmitir aos nossos filhos as nossas técnicas de gestão do stresse, das emoções, da frustração, antes de poder exigir-lhes que as usem?

Gandhi disse: «O exemplo não é a melhor maneira de convencer alguém, é a única maneira.» É ainda mais verdade em relação às crianças!

Um dos melhores modos de transmitir algo a uma criança é mostrar que também nós usamos o que lhes estamos a tentar transmitir...

É por vos ver gerir situações de stresse graças a ferramentas que o bebé saberá reagir em caso de frustração, de emoções desconfortáveis ou de conflito.

É por vos ver praticar ioga ou meditação que se interessará pelos mesmos, tão certo quanto ter aprendido a andar ou a falar ao vos ver viver e ao imitar-vos a cada dia de forma mais precisa.

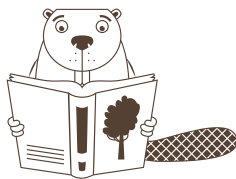
É por ter visto «zen» que ele saberá como sê-lo.

Se nós não o sabemos fazer (muito frequentemente porque nenhum adulto no-lo ensinou enquanto crianças), temos de aprender para lho transmitirmos...

É a missão a que nos dedicámos nestas páginas. Esperamos sinceramente ter-vos dado chaves para agir e a motivação para cuidar de vocês no dia-a-dia, um passo imperfeito de cada vez.



4Estações - Editora, Lda.
Apartado 5 - EC São Pedro do Estoril
2766-501 ESTORIL - PORTUGAL



Visite-nos:

www.castordepapel.pt

boasleituras@castordepapel.pt

castordepapel.blogspot.com

facebook.com/castordepapel

[@castordepapel](#) – Instagram

[@castordepapel](#) – Twitter

RESPIREM FUNDO E RELAXEM, VÃO TER UM BEBÉ... ZEN!

Depois de nove meses de espera e de apreensão,
o bebê chegou para ficar.

No entanto, não é fácil confiarmos em nós (e nele!),
sentirmo-nos serenos com ele, dominarmos as nossas emoções...

Nada de pânico! A meditação, as massagens e o ioga
vão tranquilizar o vosso bebé (e a vocês também!)

Com ***este guia divertido e que afasta o sentimento de culpa,***
poderão adotar três práticas milagrosas na vossa rotina quotidiana,
descobrendo outros tantos segredos que vos darão a chave
para viverem felizes com um bebé zen!

Bem-vindos à parentalidade suave e relaxada!

ESTE LIVRO CONTÉM

textos informativos

listas inteligentes

palavras-chave esclarecedoras

hashtags hilariantes

... e desenhos divertidos!



PROMOÇÃO