

OS OITO PRINCÍPIOS DA EDUCAÇÃO INTUITIVA

1. Preparação para o parto

A ligação precoce com o bebé começa com a preparação pré-natal e a participação atenta e activa no parto. É possível tomar decisões fundamentadas sobre o tipo de parto que deseja e que irá ajudar a criar uma experiência positiva para si e para o seu bebé.

COMPROMETA-SE A MANTER UMA RELAÇÃO FORTE COM O SEU COMPANHEIRO: Discutam antecipadamente a filosofia de educação. Independentemente de os pais viverem juntos, é muito importante que, ao tomar as decisões, as necessidades e bem-estar do bebé estejam em primeiro lugar.

EDUCAÇÃO PRÉ-CONCEPÇÃO: Sempre que possível, prepare-se mental, física e espiritualmente antes de conceber uma criança. Leia, faça perguntas e tome muito cuidado consigo, seguindo uma dieta nutritiva e fazendo exercício regularmente.

GRAVIDEZ: Crie um ambiente uterino pacífico evitando o stress. Os sentimentos e experiências da mãe afectam o bebé em desenvolvimento.

DECIDA-SE POR UMA EDUCAÇÃO CONSCIENCIOSA: Aprenda e compreenda o que é ter um filho.

ESTEJA ATENTA E ACTIVA DURANTE O PARTO DO SEU BÉBÉ: Prepare-se, aprenda o que esperar e compreenda as opções que tem à sua disposição. Em geral, quanto menos invasivo for o parto, melhor para a mãe e o bebé.

PARTICIPE EM AULAS DE PREPARAÇÃO PARA O PARTO E DE AMAMENTAÇÃO: São importantes para ajudar os pais a tomar decisões fundamentadas.



2. Reacção emocional

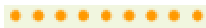
Compreender e responder de forma sensível às necessidades emocionais do seu bebé é a pedra basilar da Educação Intuitiva. Lembre-se de que chorar é a forma do seu bebé lhe dizer que está perturbado/a. Criar um laço ou ligação forte como seu bebé é mais do que simplesmente cuidar das necessidades físicas do bebé; inclui também passar tempo agradável interagindo com o seu bebé ou criança diariamente. O processo de ligação é consideravelmente potenciado quando os pais iniciam a brincadeira e interações animadas.

Não tenha receio de se apaixonar pelo seu bebé.

As origens e motivos comuns para o choro incluem fome, cansaço, desconforto e solidão.

Outros motivos para o choro são:

1. Stress devido a excesso de estimulação
2. Sentir o stress da mãe
3. Necessidade de que lhe peguem ao colo ou o deitem
4. Necessidade de contacto pele contra pele para se sentir seguro
5. Gases e/ou cólicas
6. "Muito necessitado" é um termo utilizado para descrever o temperamento de bebés que estão frequentemente irrequietos. Estes bebés podem necessitar de muito contacto físico próximo, movimento ou atenção afectuosa. Podem também ser sensíveis a um certo alimento sólido ou alimentos ingeridos pela mãe.



3. Amamente o seu bebé

A amamentação satisfaz as necessidades do bebé relativamente à melhor nutrição possível e contacto físico. A amamentação traz muitos benefícios para o bebé, a mãe e a sociedade, e é a forma mais natural de satisfazer a maior parte das necessidades físicas do bebé. Embora a amamentação seja a forma ideal de alimentar um bebé, os pais que não amamentam podem mesmo assim praticar a Educação Intuitiva. Encorajamos os pais que alimentam o bebé com biberão a adoptar comportamentos de "amamentação". Por outras palavras, pegue no seu bebé, fale-lhe e mude de posição enquanto dá o biberão. Evite a tentação de deixar o bebé só com o biberão, dado que o seu bebé irá beneficiar bastante com o seu contacto e colo.

Vantagens para a mãe e família:

1. Poupa dinheiro - o suficiente durante um ano para comprar um grande electrodoméstico
2. Poupa tempo - não há leite para preparar ou biberões para lavar
3. Prático em casa e em viagens
4. Activa hormonas maternas que promovem comportamentos de ligação e acalmam a mãe
5. Ajuda a mãe a descansar mais
6. Ajuda a proteger a mãe contra o cancro da mama

Vantagens para o bebé:

1. Concebido biologicamente para o bebé humano, contém os nutrientes necessários e na quantidade adequada; é de fácil digestão
2. Confere imunidade a certas doenças e viroses

3. Protege contra alguns tipos de cancro, de acordo com as mais recentes investigações
 4. Mantém o bebé próximo da mãe e oferece conforto
 5. Ajuda a fortalecer os maxilares, olhos e a formação dos dentes
 6. Menor probabilidade de desenvolvimento de alergias
- Evite reger-se pelo relógio ou calendário. Siga as pistas do seu bebé em vez do relógio ou do calendário.
 - O desmame é um processo mútuo determinado pela preparação do bebé e da mãe ("Desmame em cooperação"). O código da Organização Mundial de Saúde (O.M.S.) recomenda a amamentação até aos dois anos de idade, no mínimo.

Se der o biberão, adopte comportamentos de amamentação:

1. Pegue no seu bebé quando lhe der o biberão, nunca o deixe a só com biberão.
2. Estabeleça um bom contacto visual nos momentos em que o seu bebé está atento e interessado.
3. Mude de posição de um lado para o outro; isto ajuda a fortalecer os olhos do bebé.
4. Fale ao bebé de forma carinhosa nos momentos em que lhe dá o biberão.



4. Transportar o bebé ao colo; o contacto afectivo

Transportar o bebé pegando-o ao colo ou utilizando porta-bebés de materiais suaves que mantêm o bebé próximo satisfaz as necessidades do bebé quanto a contacto físico, segurança, estimulação e movimento, que promovem o desenvolvimento óptimo do cérebro. Os bebés a quem é dado muito colo choram menos. O contacto afectivo através da massagem do bebé é uma outra forma excelente de acalmar o bebé e promover o seu desenvolvimento.

- Dar colo ao bebé ajuda a satisfazer as necessidades do bebé de proximidade, contacto e afecto.
- Dar colo ao bebé promove e reforça a ligação emocional dos pais com o bebé.
- O movimento que resulta naturalmente de transportar o bebé ao colo estimula o seu desenvolvimento neurológico.
- Os bebés choram menos quando transportados ao colo.
- Pegar no bebé ao colo ajuda a regular a sua temperatura e ritmo cardíaco.
- O bebé sente-se mais seguro.

Se não transportar o bebé ao colo, esteja atenta:

1. Dê colo ao seu bebé sempre que possível (especialmente se dá biberão).
 2. Evite a utilização excessiva de dispositivos para bebés (baloços, chupetas, baloços, porta-bebés de plástico).
- Transportar o bebé ao colo facilita as saídas e viagens.
 - Os bebés que recebem contacto afectivo através de massagem, colo e outras formas de contacto físico afectuoso ganham peso mais rapidamente, são mais calmos e têm um melhor desenvolvimento intelectual e motor.



5. Partilhar o sono

É importante ser receptivo às necessidades nocturnas do bebé. A API recomenda que se mantenha o bebé numa proximidade íntima, num ambiente de sono seguro. Em muitas culturas é considerado normal e espera-se dos pais que durmam com os seus filhos. Investigações recentes demonstraram que alguns dos benefícios incluem melhor qualidade de sono para as mães e risco reduzido de SMSI (síndrome da morte súbita infantil) para os bebés. A partilha segura da cama inclui um colchão seguro e firme e pais que não consomem drogas ou álcool e que não fumam próximo do bebé. Se os pais não se sentirem confortáveis com a ideia de partilhar a cama, lembre-se que a chave é a proximidade íntima e receptividade às necessidades nocturnas do bebé.

A partilha segura da cama* requer:

1. Não fumar junto do bebé
2. Não consumir drogas ou álcool
3. Um colchão firme sem roupas de cama fofas nem animais de peluche
4. Utilizar medidas de segurança tais como protecções na cama ou a colocação do bebé num local seguro na cama da família
5. Evitar espaços de qualquer tipo, por exemplo, entre o colchão e a estrutura da cama ou guias laterais que podem facilmente deslizar para fora do colchão
6. Nunca deixar o bebé numa cama de adulto sem supervisão
7. Nunca colocar o bebé a dormir num sofá ou cadeira.

* Para obter mais informações sobre os regulamentos para um sono partilhado seguro, visite o nosso website em www.attachmentparenting.org

Vantagens para o bebé:

1. Estudos indicam que as culturas em que os pais dormem com os bebés têm uma incidência reduzida de síndrome de morte súbita infantil (SMSI).
2. Existem mais períodos de sono leve benéficos para criar um ritmo cardíaco estável e padrões respiratórios estáveis.
3. A amamentação é mais bem estabelecida através de mamadas frequentes, que são facilitadas através da partilha da cama.
4. Os bebés sentem-se quentes e seguros, por isso choram menos.

Vantagens para os pais:

1. Mais sono
2. Melhora a duração e quantidade das mamadas
3. A mãe preocupa-se menos com o seu bebé.
4. Os pais desenvolvem uma ligação mais estreita com o bebé.

Se partilhar a cama não resulta para si ou a sua família:

1. Tente outras formas de dormir, especialmente se existirem irmãos mais velhos:
 - a) Alcofa junto à cama

- b) Lado-a-lado: tire um lado da cama de grades e coloque a cama em segurança junto à cama dos pais
- c) Colchão, futon ou saco-cama no chão para os filhos mais velhos

2. Estabeleça uma rotina agradável para ir para a cama:

- a) Reduza a estimulação desligando a televisão; antes de ir para a cama evite dar ao bebé/criança bebidas ou alimentos que contêm cafeína, tais como leite com chocolate, refrigerantes, chá ou chocolates.
- b) Ponha música suave.
- c) Dê um banho quente ao bebé/criança.
- d) Embale, leia e/ou cante para o seu bebé/criança.

3. As crianças pequenas que têm a sua própria cama vão muitas vezes para a cama mais voluntariamente quando os pais se deitam com elas na sua cama até ficarem bastante sonolentas ou adormecerem. Muitos pais descobriram que os seus filhos rapidamente ultrapassam esta necessidade e acabam por ir para a cama sozinhos sem problemas.



6. Evite separações frequentes ou prolongadas

Os bebés possuem uma necessidade intensa pela presença física de pais afectuosos e receptivos. Através dos cuidados diários e interações afectuosas formam-se fortes laços entre pais e criança. As separações frequentes ou prolongadas podem interferir com o desenvolvimento de ligações seguras. Tente manter as separações ao mínimo com um bebé pequeno que ainda não fale, e seja receptivo às necessidades do bebé relativamente à sua presença física. As separações longas podem provocar fases de desgosto e que podem afectar a ligação do bebé a si. Se as separações forem inevitáveis devido à sua situação, ajude o seu filho a adaptar-se a elas de forma gradual. Evite a "rotatividade de amas"; a continuidade de cuidados com uma ama constante e afectuosa é crucial. Se trabalha, pode exercer a Educação Intuitiva quando estiver em casa para ajudar a estabelecer novamente uma ligação ao seu bebé.

· As separações frequentes e prolongadas podem prejudicar o processo de ligação e podem ter efeitos para toda a vida no desenvolvimento psicológico e emocional a longo-prazo do bebé.

· Se as separações forem inevitáveis, é extremamente importante haver uma continuidade de cuidados com uma ama constante e afectuosa. Se tiver de deixar o bebé, assegure-se de que a ama faz das necessidades do seu bebé a sua prioridade máxima. Explique-lhe como pretende que ela trate e cuide do bebé. Faça a transição com bastante antecedência de modo a que seja um processo gradual e confortável para o bebé.

· A "rotatividade de amas" - a troca frequente de amas - pode ser muito prejudicial ao processo de ligação.

· Quando voltar a estar com o seu bebé, rodeie-o de amor, atenção e afecto. Isto ajuda o seu bebé a sentir o restabelecimento da ligação, o que fortalece a sua relação.



7. Pratique a disciplina positiva

À medida que uma criança cresce é necessário estabelecer fronteiras e limites. Disciplina positiva, métodos não-violentos e apoio afectuoso promovem o desenvolvimento do auto-controlo e empatia em relação aos outros.

O que significa a palavra "disciplina"? Deriva da palavra "discípulo", que significa aquele que segue os ensinamentos do seu mestre. Disciplinar é ensinar.

O que é a disciplina positiva? A disciplina positiva começa com a compreensão de que o seu objectivo a longo-prazo é ensinar o seu filho a tomar decisões acertadas como criança e como adulto. Aprendem seguindo bons exemplos e modelos. Transforme-se no tipo de pessoa que quer que o seu filho seja.

Como é que a Educação Intuitiva ajuda no processo de disciplina?

A criança que é produto da Educação Intuitiva aprende que as suas necessidades serão satisfeitas de forma consistente e previsível. A criança aprende a confiar. A confiança é a base da autoridade, e uma figura de autoridade na qual se confia disciplina de forma mais eficaz.

William Sears, MD

1. A Educação Intuitiva constrói alicerces fortes. Uma criança que é criada com amor, empatia e afecto aprende a estabelecer fortes laços de confiança com os seus pais. Uma criança que tem uma forte ligação de confiança é mais fácil de disciplinar.

2. Os pais são capazes de sentir empatia pela criança e compreender o seu ponto de vista.

· É útil aprender as fases do desenvolvimento da criança para compreender o que é um comportamento normal, adequado do ponto de vista do desenvolvimento, de modo a poder reagir de forma adequada. Estes marcos do desenvolvimento incluem:

1. nascimento até aos 6 meses
2. 6 meses até ao ano
3. 1 ano até aos 3 anos
4. 4-5 anos
5. pré-adolescente
6. adolescente
7. adolescência

(O Gesell Institute of Human Development publicou uma série de livros para pais nas diferentes fases do desenvolvimento da criança escritos pelos médicos Ames e Ilg tais como Your One Year Old (A criança de um ano), Your Two Year Old (A criança

de dois anos), etc. Muitos pais consideraram estes livros extremamente úteis. Visite a nossa loja e encomende estes e outros livros através do nosso website!)



8. Mantenha o equilíbrio na sua família

O equilíbrio é a chave para evitar o "esgotamento dos pais" e pode ser alcançado cuidando de si através de exercício, descanso e alimentação saudável. As necessidades de um bebé são intensas e imediatas, mas é possível alcançar o equilíbrio na satisfação das necessidades do bebé, assim como das necessidades de outros membros da família.

- Independentemente de ser casado com vários filhos ou pai solteiro com um único filho, é importante recordar que encontrar o equilíbrio é a chave para uma vida familiar saudável. É importante que os pais não se isolem. Devem procurar sistemas de apoio dentro das suas comunidades. Isto pode ser alcançado criando um tipo de família alargada de amigos com ideias semelhantes ou participando em grupos de apoio de pais da API, que oferecem não só apoio como também a oportunidade para pais mais recentes de serem orientados por pais mais experientes.
- Ser um pai recente muitas vezes exige ajudar a mãe a desenvolver uma relação com o seu recém-nascido. Durante os primeiros meses de vida, o bebé irá frequentemente ser a única preocupação da mãe. Certifique-se de que o pai é incluído nas actividades diárias do bebé. O apoio dos pais ajuda as mães a tornar-se mais confiantes e competentes no seu papel de mãe, e a ser bem sucedidas na amamentação.
- É fácil sentir-se "esgotada" e "exausta" pelas exigências da maternidade. Os primeiros meses de vida do bebé podem ser muito intensos e consumir muito tempo. Tentem ser pacientes e sensíveis em relação às necessidades um do outro.
- Seja criativo para encontrar formas de passar tempo com o seu cônjuge/companheiro sem comprometer as necessidades do seu bebé. Jantares à luz de velas ou um piquenique na sala de estar podem ser divertidos e ajudam os casais a estabelecer novamente uma ligação.
- Tenha um amigo, familiar ou ajudante (um adolescente em que possa confiar), que o bebé conheça, que venha brincar com ele e entretê-lo, enquanto os pais têm algum tempo sossegado noutra parte da casa. Leve-os consigo se sair.
- Esta pessoa pode ajudar com o bebé, mas o bebé será confortado pela proximidade dos pais.
- Compreenda que nos primeiros anos as necessidades do seu filho são mais intensas que nunca, e que "também isto passará".
- Todos os pais necessitam de apoio! Por vezes pode ser difícil aos pais encontrar o apoio de que necessitam. O aconselhamento profissional pode ser bastante benéfico para ajudar famílias a voltar a encontrar o equilíbrio e para estabelecer uma ligação a recursos ou outros serviços na comunidade.