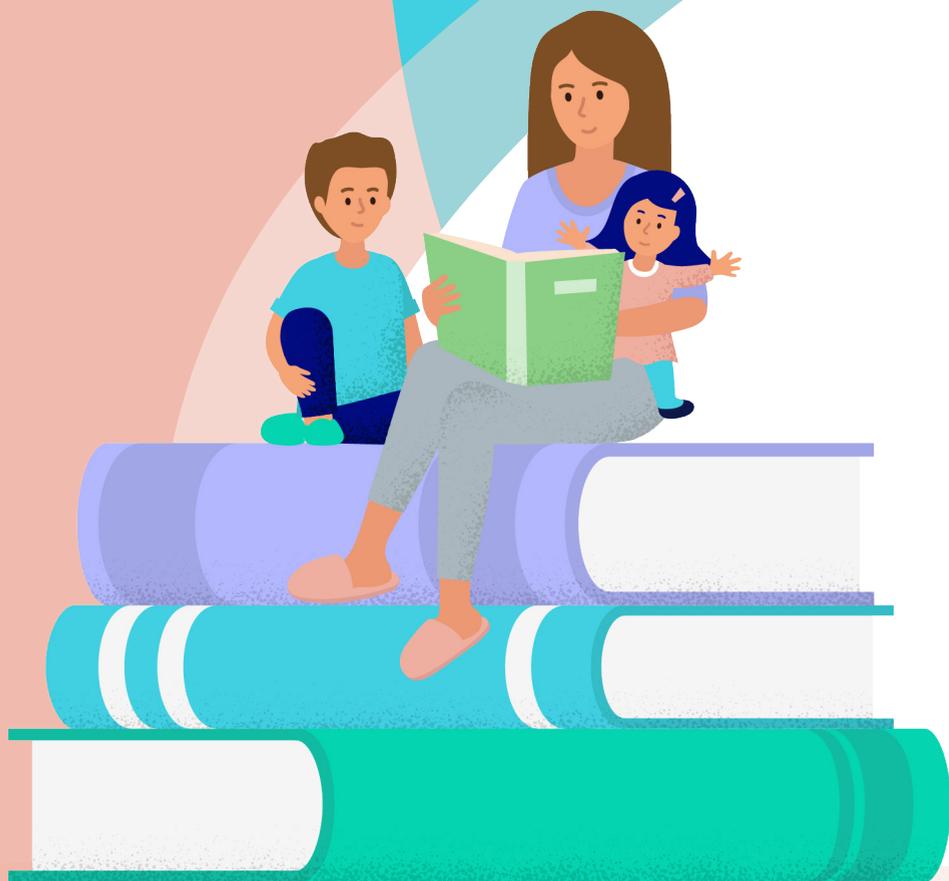




O NOVO BEBÉ EXPLICADO ÀS CRIANÇAS

Guia de Saúde



3 - 8

A família
vai aumentar

9 - 14

Uma gravidez
em família

15 - 16

Preparar
a ausência
da mãe

17 - 20

As visitas
ao hospital

21 - 26

O regresso
a casa

A FAMÍLIA VAI AUMENTAR



A família vai aumentar

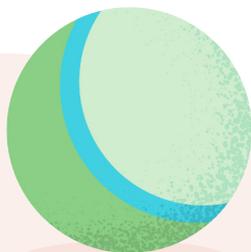
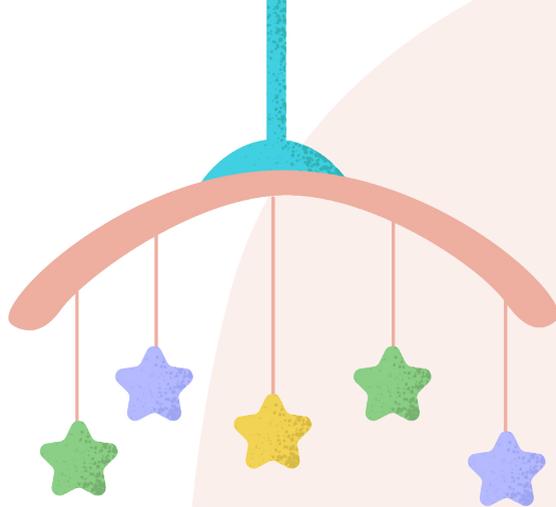
A chegada de um novo bebé vem mudar as rotinas dos adultos e vai exigir capacidade de adaptação à nova realidade. E se esta é uma verdade que os pais têm de interiorizar, para os filhos, este novo membro da família que está prestes a chegar vai destabilizar um reino que tinha um só soberano, o que pode ser difícil de entender, sobretudo em idades muito jovens.

Enquanto pais, têm um papel muito importante a preparar o vosso filho mais velho para a chegada do mais novo, explicando o que é ser irmão mais velho, partilhando a alegria que é ter mais um elemento na família e integrando-o nas novas rotinas.

Contudo, é provável que a novidade não traga apenas momentos perfeitos em família. Os ciúmes, as birras e as reações exageradas para chamar a atenção dos pais podem deixar-vos desesperados em alguns momentos. Este guia vai ajudar-vos com conhecimentos e truques para lidarem com cada uma das situações com a tranquilidade necessária, desde o momento em que dão a notícia até à chegada do novo elemento a casa.

Lembrem-se que um início eventualmente mais conturbado é apenas uma fase passageira e que o tempo ajuda a alinhar a nova rotina familiar.

E, já agora, parabéns pelo novo bebé!



Parabéns, vais ter um mano!

É o que têm vontade de fazer, certamente. Contar de forma entusiasta ao vosso filho mais velho que vai ter um irmão ou uma irmã e esperam ter dele uma reação tão feliz quanto a vossa ao saberem que vão ser pais novamente.

Mas vamos com calma. Em primeiro lugar, lembrem-se que se trata de uma criança, alguém que, até este momento, teve da vossa parte, e provavelmente também da restante família, toda a atenção, amor e dedicação. Passar a partilhar tudo isso é capaz de não ser uma perspetiva agradável.

É, provavelmente, uma das situações em que podem esperar o inesperado. Pode correr muito bem e ser uma novidade muito bem acolhida pelo mais velho logo de início ou os ciúmes podem começar no momento da notícia. E lembrem-se também que o que começa bem, uma reação equilibrada e entusiasta, pode mudar repentinamente quando a criança se aperceber das mudanças que estão em curso.

Assim sendo, não há uma fórmula mágica para contar a boa nova de forma a ter uma reação positiva. Por isso, lembrem-se:

- Não há um momento considerado ideal para contar a notícia, mas é importante que antecipem alguns meses para que se possa ir preparando.
- Adequem as palavras e a explicação à idade e ao grau de maturidade da criança.
- Usem medidas de tempo que a criança perceba: "Nasce quando estiver mais frio/calor."
- Lembrem que também ele já foi bebé.
- Reforcem que ele é muito amado agora e que nada disso muda com o irmão.
- Não condenem uma reação mais intempestiva.
- Não recriminem as mudanças de humor entre a alegria e o ciúme.
- Garantam que percebem o que o vosso filho está a sentir, mas sublinhem que o novo irmão vem para acrescentar mais amor e não para o dividir.



Que não seja o último a saber

Não havendo uma data ideal para contar a novidade, é importante que a criança não descubra por outras pessoas, em conversas cruzadas, ou conforme a barriga vai crescendo. Vai sentir-se enganada pelos pais.

Porque estou de birra?

É bem provável que os pais estejam naquela bolha de amor que surge após a notícia de uma gravidez e também é normal que queiram ter o filho mais velho tão embevecido com a notícia quanto eles estão.

Não é invulgar que, após darem a notícia, o irmão mais velho fique também ele feliz com a chegada do novo membro da família. Mas é também comum que a aceitação não seja natural logo no início e para isso podem contribuir fatores como:



O SEXO E A IDADE DA CRIANÇA

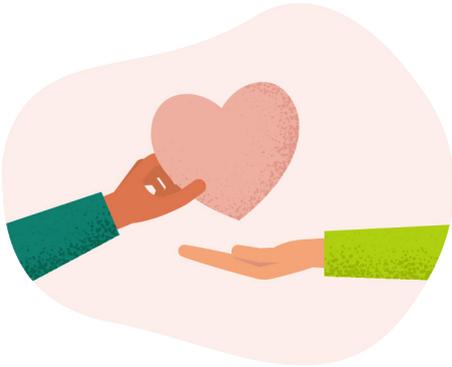
Não há, como em quase tudo o que é relacionado com crianças, uma regra rígida, mas, por exemplo, se o bebê for do mesmo sexo que o filho mais velho, a criança pode sentir que está a chegar um competidor direto da atenção dos pais.

Ou então o inverso: se forem de sexos diferentes gera-se maior atrito pela novidade e pelo desconhecido. Mais certo é que, geralmente, até aos 2/3 anos, o filho mais velho tem uma representação interna do amor dos pais ainda em desenvolvimento e por isso menor capacidade para entender a eventual menor disponibilidade dos pais, naturalmente mais ocupados pelas necessidades constantes do bebê recém-nascido. Quanto mais novo o irmão mais velho, maior potencial de poder regredir. Depois dos 3 anos, a criança está tendencialmente mais segura do amor dos pais e embora possa continuar ainda muito centrada em si e nas suas necessidades, precisando ainda bastante do tempo e da proximidade dos seus pais, tem mais facilidade em aceitar a partilha, e à partida regride menos. Com o crescimento, a partir dos 6/7 anos também vai sendo mais fácil para os pais conversarem e explicarem o lado bom de ter um irmão.



O TEMPERAMENTO DA CRIANÇA

Tal como os adultos, há crianças com temperamentos mais dóceis e mais fáceis, outras têm um temperamento mais vincado e para quem é mais difícil aceitar fazer cedências. É importante que nos casos em que o temperamento for mais vincado, os pais consigam desde cedo assegurar que não está em causa o amor que sentem por ele e estejam atentos a possíveis reações menos adequadas com o recém-nascido, não permitindo que sejam ultrapassados limites que ponham em causa a integridade de quem quer que seja.



O VÍNCULO QUE TEM COM A MÃE E COM O PAI

O vínculo entre o filho e os progenitores é um processo extraordinário. Mas, imaginemos, para um filho único que teve sempre a atenção exclusiva do pai e da mãe, receber a notícia de que essa atenção, amor e dedicação vai passar a ser partilhada traz, naturalmente, alguns sentimentos de insegurança a quem ainda não entende bem as mudanças que a família vai viver. No entanto, se esse vínculo for sólido, as inseguranças são passageiras e à partida transitórias.



A DIFICULDADE EM PARTILHAR AFETOS

Como já vimos, a idade e a personalidade da criança influenciam em grande medida a sua capacidade de partilha, seja os objetos, os brinquedos em geral, mas também os afetos com os pais e os restantes membros da família.



O MOMENTO QUE A CRIANÇA ATRAVESSA (MUDANÇAS NA ESCOLA, MUDANÇAS DE CASA)

O nascimento de um bebê já significa, por si só, um conjunto de mudanças na vida da criança. Se, a par desse acontecimento, estiver a viver ainda outras situações que lhe causam instabilidade ou rutura com uma rotina estabelecida, vai ser ainda mais difícil aceitar de forma pacífica a chegada do irmão.

Amor, amor e mais amor

A forma como os pais encaram o momento que estão a viver e como reagem ao comportamento do filho mais velho pode também influenciar a adaptação da criança à nova realidade. Lembrem-se que aquilo que foi uma má reação no princípio pode apenas ser uma forma de mostrar receio pelo desconhecido e medo por perder a atenção e o amor dos pais. Por isso, quando conversarem com o vosso filho mais velho reforcem sempre:

- O amor que sentem por ele é inabalável e nada vai mudar isso.
- Mostrem que entendem como ele se sente e que respeitam a sua opinião.
- Reforcem os pontos positivos de ter um irmão.
- Expliquem que, quando nascer, será bebé e não vai poder brincar, mas que, com o tempo, vai tornar-se um companheiro de brincadeiras para a vida.
- Sejam realistas e honestos e lembrem que um bebé pode ser fofinho e amoroso, mas também vai chorar, fazer barulho e birras.
- Exemplifiquem como o irmão mais velho vai poder ajudar e ensinar o irmão mais novo a crescer.
- Convidem a criança para mexer na barriga da mãe, a acariciá-la e beijá-la.
- Estimulem-no a falar para a barriga e expliquem que o irmão ou irmã pode ouvi-lo.



UMA GRAVIDEZ EM FAMÍLIA



A mamã vai ficar diferente

Dependendo da altura que contarem ao vosso filho mais velho, têm alguns meses para o preparar e apresentar às mudanças físicas, e não só, que a mãe vai sofrer até ao irmão nascer.

É natural que a criança, sobretudo se já for um pouco mais velha, fique curiosa e questione sobre a conceção, a gravidez e sobre o nascimento. Se sentirem necessidade, recorram a livros sobre estes assuntos que sejam adequados à faixa etária do vosso filho, mas tentem não fugir às questões, mesmo aquelas mais surpreendentes. E como eles conseguem sempre surpreender com a sua curiosidade, não é verdade?

Mas se não fugirem nem desvalorizarem as muitas dúvidas que devem estar a povoar a mente do vosso filho vão criar laços de confiança com ele, que, desta forma, vai sentir-se importante e incluído em todo o processo e, sobretudo, vai sentir que os pais valorizam o seu interesse e as suas dúvidas.



A tua barriga está tão grande

É, naturalmente, a alteração mais evidente, especialmente aos olhos de uma criança. Por isso, e para que o mais velho não se assuste, expliquem que a barriga da mãe vai crescer porque tem lá o mano a preparar-se para nascer, tal como aconteceu com ele.

- Mostrem-lhe fotografias de quando a mãe estava grávida dele para exemplificar que também ele já esteve na barriga da mãe.
- Usem livros, jogos, desenhos animados ou o computador para mostrar imagens de um bebé na barriga da mãe.
- Expliquem que, todos os meses, a barriga vai crescer um pouco mais, porque o bebé também cresce dentro da barriga da mãe.
- Façam um calendário da gravidez onde podem ir riscando os dias ou os meses até ao nascimento. Se acharem que tem maturidade suficiente, levem o filho mais velho a acompanhar uma consulta em que ele possa assistir a uma ecografia ou mostrem o vídeo de uma ecografia e, assim, ficar a conhecer o irmão ou irmã através do ecrã.



O que fazer antes... ou depois

Se a chegada de um novo membro à família mexe com os pais e com as rotinas estabelecidas, imaginem o que faz com a cabeça de um pequeno ser que nem está a perceber o quanto a vida dele vai mudar? Então para quê acrescentar mais motivos de stress?

Se conseguirem, tentem organizar as mudanças significativas e que implicam alguns momentos de maior instabilidade na vida da criança para uma altura em que o cenário esteja mais sereno (alguns meses antes do nascimento do bebê ou depois, quando a relação entre irmãos já estiver mais consolidada). Assim, o filho mais velho não vai associar algo que lhe trouxe uma emoção negativa à chegada do irmão.

Alterações na rotina do irmão mais velho a evitar



Retirada das fraldas



Retirada da chupeta



Transferência do berço para a cama ou mudança de quarto



Entrada na creche



Mudança de escola



Mudança de casa



Preparar a chegada do bebé

Se há coisas que é melhor adiar, outras é melhor começar a praticar bem antes da chegada do bebé. Algumas mudanças de rotina vão ter de ser pensadas com alguma antecipação e, sobretudo, postas em prática antes da chegada do bebé para o filho mais velho não associar essa alteração na rotina ao irmão.

Com mais um elemento da família a partilha de tarefas será ainda mais necessária e, por isso, o casal tem de se dividir pelos cuidados aos dois filhos. Para que o filho mais velho não associe a chegada do irmão a uma maior ausência da mãe, comecem logo durante a gravidez a promover uma ainda maior participação do pai nas rotinas diárias.

Momentos em que o pai deve estar ainda mais presente:



Refeições



Hora do banho



Brincadeiras diárias



Momento da leitura da história à noite



O deitar para dormir



O levantar durante a noite



Preparar para a creche/ escola durante a manhã

Promovam o contacto com bebés... reais ou a fingir

Um dos conselhos dado aos pais que vão ter mais um bebé é promoverem o contacto do filho mais velho com outros bebés. Só que isso nem sempre é possível, por não haver na família ou nos amigos mais próximos bebés de colo. Uma solução pode ser oferecer-lhe um boneco bebé e aproveitar para lhe ir mostrando como é cuidar de um bebé a sério. Mas tudo em modo brincadeira, sem pressões.

- Mostre como é dar comida a um bebé.
- Ensine-o a trocar a fralda.
- Ensine a vestir o boneco bebé.
- Permita uma simulação de dar banho ao boneco bebé.
- Ensine-lhe uma canção de embalar para ele adormecer o boneco.



Precisamos do mano mais velho!

Uma das formas de acalmar os ciúmes que possam surgir é fazer a criança sentir-se importante. E quando é que nos sentimos importantes? Quando nos pedem a opinião sobre algo.

São tantas as decisões que vão ter de tomar que podem pedir a opinião do filho mais velho. Mesmo que depois não seja uma sugestão acolhida, ele vai se sentir importante e valorizado pelos pais.

Ao integrarem o filho mais velho nas decisões e nos vários momentos da gravidez estão a fazer crescer a vossa família e a fomentar ainda mais os momentos vividos pelo vosso núcleo familiar que está prestes a viver mais um momento emocionante que é a chegada de um novo elemento.



Nome

Que tal perguntarem como ele gostaria que o mano ou a mana se chamasse? Bem, para não terem um susto ao ouvir que gostava que se chamasse como o desenho animado preferido, deem-lhe uma pequena lista de 3 ou 4 nomes e peçam-lhe a opinião.



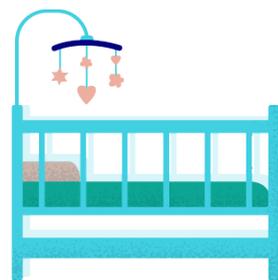
Quarto

Aproveitem também o momento em que preparam o quarto do bebé e peçam dicas ao filho mais velho. Cores, texturas, brinquedos.... Permitam que escolha alguns elementos e deixe o seu cunho pessoal no cantinho do mano. Quem sabe não descobrem o potencial de um pequeno decorador?



Mala da maternidade

No momento de preparar a mala para a maternidade, façam-no em família. Expliquem à criança o motivo por que levam determinada roupinha, as fraldas, os cremes e falem do que levaram na mala quando foi a vez de ele nascer.



Enxoval

Quando forem às compras para o enxoval do bebé, peçam-lhe opinião sobre as roupas, sobre a cadeirinha ou o berço. E como se portou tão bem e foi tão importante para a escolha, ofereçam-lhe uma lembrança simbólica para ele ficar ainda mais satisfeito.

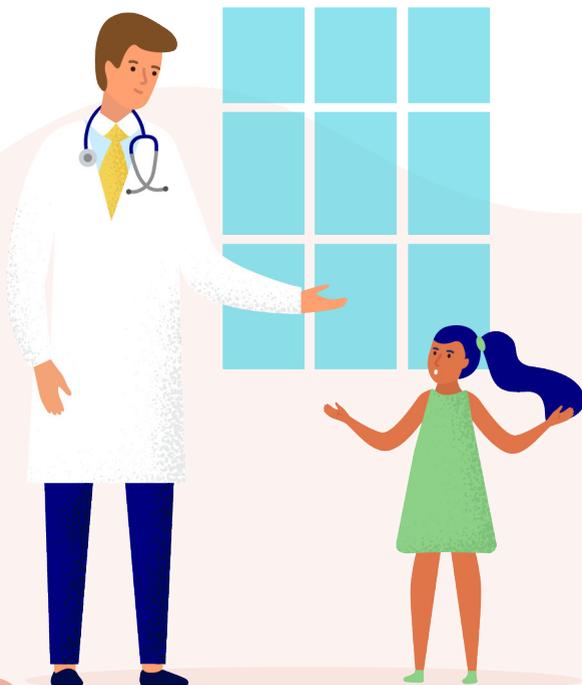
PREPARAR A AUSÊNCIA DA MÃE



A mãe está grávida, não está doente

Estabelecer esta diferença é importante desde início. Eventualmente o filho mais velho vai notar que a mãe está mais enjoada, pode até vomitar, está cansada e necessita de dormir mais do que é o normal e pode ouvir comentar que vai ao médico. São tudo sinais que o podem assustar e levar a pensar que a mãe está doente. Por isso é importante explicarem-lhe que é normal aparecerem esses sintomas durante a gravidez, de modo a tranquilizar a criança, e que as ausências da mãe para ir ao médico não são sinal de doença, mas antes um procedimento normal na gestação.

- Se for possível, levem a criança a uma das consultas de seguimento da gravidez.
- Deixem-no assistir à ecografia (ou ao vídeo gravado da mesma) e ouvir o coração do mano.
- Permitam que faça as perguntas que quiser ao médico.



“Vou estar uns dias fora, mas volto já”

Importante também é irem preparando a ausência da mãe durante os dias em que for para o hospital ter o bebé. Se tudo correr bem, não serão mais de 2 ou 3 dias, mas podem destabilizar a criança, sobretudo se nunca esteve uns dias sem a mãe.

- Se tiver idade suficiente, perguntem à criança com quem quer ficar quando a mãe for para a maternidade: os avós, os tios ou uns amigos mais chegados.
- Se fizerem uma visita ao hospital antes do parto, e se considerarem que ele tem maturidade suficiente, levem o filho mais velho e expliquem que é ali que o mano vai nascer.
- Reforcem que, apesar de ter de estar ausente uns dias, será apenas para o mano nascer e não por estar doente.
- Não se esqueçam de levar o telemóvel para a maternidade. Assim a mãe pode ir falando com o filho mais velho durante o internamento.



AS VISITAS AO HOSPITAL



Dar as boas-vindas

E o momento chegou: o mano, ou mana, nasceu. Parabéns aos pais e parabéns ao pequeno que agora se tornou o irmão, ou irmã, mais velho/a!

É na maternidade que deve começar a apresentação entre os irmãos e há algumas ideias que podem tornar o processo mais pacífico. Esta primeira visita é importante para, em primeiro lugar, a criança ver que a mãe está bem e que tudo aquilo que lhe disseram durante meses é verdade: a mãe não está doente e foi só ter o mano ao hospital. Lembrem-se que é com a verdade que se constroem laços fortes de confiança.





Este é o momento em que a curiosidade é, finalmente, saciada e a criança vai ver, afinal, quem é o bebê de quem falam há tantos meses. Lembrem-se também que, num primeiro momento, as coisas podem até não correr como gostariam, mas confiem que o tempo, o amor e a vossa presença, ajudam a integrar estas novidades e, quase sempre, estes ingredientes levam tudo ao lugar certo.

Podem tornar o processo menos problemático se:

- O filho mais velho for o primeiro, além do pai, a conhecer o bebé.
- O momento for apenas com a família nuclear, sem outras visitas por perto.
- Permitirem que o filho mais velho veja, toque, beije e pegue no mano.
- Não forçarem a convivência ou aproximação.
- Não valorizarem se ele pedir para devolver o bebé ou não mostrar interesse em conhecê-lo.



Uma prenda para mim, outra para ti

Comprem duas prendas: uma para o filho mais velho dar ao bebé como presente de boas-vindas, outra para o bebé dar ao mano por ele passar a ser o mais velho. Pode começar assim a história da partilha entre os irmãos.

Atenções divididas

É natural que mais elementos da família queiram ir ao hospital conhecer o bebé, mas se o filho mais velho estiver presente há que ter atenção a alguns pormenores para que tudo corra da melhor maneira, evitando cenas de ciúmes e situações mais constrangedoras.



O centro das atenções

Porque não deixar que o mais velho seja o centro das atenções?

Se pensarem bem, o bebé não vai notar absolutamente nada e a criança mais velha pode dar asas ao papel de irmão mais velho. Pode ser o cicerone, uma espécie de mestre-de-cerimónias, e ser ele a apresentar os avós, os tios, os primos ou os amigos dos pais ao irmão.

Peçam-lhe para ele contar as características particulares de cada pessoa que o levam a gostar da avó ou do tio.

Deixem-no dar largas à imaginação para que se sinta importante e valorizado neste seu novo papel.

Avós, tios e amigos

Lembrem quem quiser ir fazer uma visita ao hospital que o vosso filho mais velho vai estar presente e, por isso, as atenções devem ser divididas. Nada de dar atenção apenas e só ao bebé, por muito grande que seja o entusiasmo pelo nascimento.



Ficar no seu canto

Podem ter precisamente a reação oposta. A criança pode preferir ficar quieta a um canto, sentada a brincar ou distraída com qualquer coisa. Se essa for a postura, respeitem. Não insistam nem forcem uma aproximação e digam aos familiares para fazerem o mesmo.

As visitas devem cumprimentar normalmente a criança, mas deixem-na incorporar a informação que lhe deve estar a causar um turbilhão de emoções confusas.

O REGRESSO A CASA



Um ninho mais cheio

É hora de mãe e bebê voltarem para casa e, pode dizer-se, é neste momento que começa o grande desafio para os pais. As rotinas vão ser mais exigentes e os ajustes às novas necessidades podem não ser imediatos para todos os envolvidos: adultos e crianças.

É importante terem noção disso e, acima de tudo, tentarem ter calma para não exigirem demasiado nem de vocês, nem do filho mais velho. Com o tempo e paciência as peças vão encaixar-se e a família vai encontrar uma nova forma de viver.

Até lá, mesmo as crianças que pediram muito um irmão podem, perante a chegada do novo elemento da família, ter reações inesperadas e que desafiam, muitas vezes, a paciência dos pais. Acontece maioritariamente com crianças mais pequenas, em que a diferença de idades entre o filho mais velho e o bebê não é muito grande. As crianças mais crescidas têm, tendencialmente, um desenvolvimento psicossocial e emocional que lhes permite compreender um pouco melhor essa perda de exclusividade na atenção dos pais.



Birras para garantir atenção

Que melhor forma de garantir a atenção dos pais do que estar a fazer uma valente asneira ou opor-se aos seus pedidos? Por vezes, ter atenção (pelos piores motivos) é preferível do que ter pouca ou nenhuma atenção. Os ciúmes são naturais, normais para quem é criança e sente que o seu lugar na família está ameaçado pela presença de um ser que requer constante atenção e cuidado, especialmente da mãe e do pai.

Neste sentido é comum expressarem, através do comportamento, alguma raiva ou tristeza, na medida em que a afirmação das suas reivindicações pode compensar o equilíbrio de uma menor atenção objetiva. Portanto, em certa medida, a expressão da raiva e da tristeza não é apenas expectável como deve ser entendida como um repertório de estratégias para atrair e reter a atenção parental.

Cabe aos pais reforçarem e mostrarem através de ações concretas, mais uma vez, que o amor que sentem pelo filho mais velho é inabalável e inalterável e explicarem que a atenção que o mano necessita agora é muita, de facto, mas é transitória. Tal como aconteceu com o filho mais velho, também o bebé vai crescer e, no futuro, vai tornar-se um companheiro de aventuras do irmão mais velho. Mesmo que não sejam muito longos, um dos pais pode agendar momentos regulares de “filho único” com ele, reduzindo o potencial do aparecimento ou maior frequência de birras.

Com tudo isto em mente, pensem que sentir ciúmes até não é mau para o desenvolvimento do vosso filho. Em doses moderadas, pode ajudá-lo a lidar com frustrações e torná-lo mais resiliente, não desistindo de reclamar a sua dose de atenção e afeto, mas também colaborativo e empático em momentos de necessária partilha, que resulta no desenvolvimento saudável entre ambos.

Sinais de que a criança está com ciúmes

- Tenta atrair atenção de forma persistente.
- Está muitas vezes mal-humorada e faz muitas birras.
- Recusa-se a fazer as atividades habituais.
- Desobedece às instruções dos pais.
- Pede colo e abraços a toda a hora.
- Mostra grandes sinais de afeto pelo pai para fazer ciúmes à mãe ou vice-versa.
- Tem comportamentos mais infantis.
- Comete erros de propósito.
- Tentar bater ou morder o irmão.

Atenção

Se o filho mais velho tentar, de alguma forma, agredir o bebé sejam firmes. Ele precisa de entender os limites. Reforcem o vosso amor por ele, mas digam-lhe que estão tristes com o que ele fez e que uma agressão é inaceitável entre irmãos ou qualquer outra pessoa.



Um passo atrás

Outras condutas consideradas expectáveis e até normais nesta primeira fase de adaptação da criança são os comportamentos que denotam alguma regressão na autonomia adquirida. Não se preocupem que, à partida, é transitório. É uma forma de demonstrar alguma insegurança e, mesmo que inconscientemente, para chamar a atenção dos pais.

Lembrem-se que vão existir momentos em que o vosso filho mais velho se vai sentir excluído, como por exemplo no momento da amamentação. Ainda assim, tentem não condenar e vão continuando a reforçar as vantagens de já ser uma criança crescida.

O que pode voltar a acontecer



A criança pode voltar a usar fraldas.



Pode pedir novamente a chupeta.



Ao ver a mãe amamentar, pode também querer, tal como o bebé.



Quer retomar o biberão.



Pede para ser embalado.



Faz xixi na cama.



Começa a falar com linguagem mais infantil.

Uma ajuda nas novas rotinas

Uma das formas de reforçar as vantagens de já ser um menino crescido é pedir ajuda ao filho mais velho. Os mais pequenos adoram sentir-se úteis e capazes de fazer o mesmo que um adulto faz.

E não se esqueçam que, ao incentivar a participação nas tarefas da família, vão estar a fomentar também a fraternidade e a fortalecer os laços afetivos entre os irmãos. Lembrem-se apenas de duas coisas:

- Não obrigar. Se num primeiro momento a criança não quiser ou não manifestar vontade desvalorizem.
- Adaptar as tarefas à idade da criança. Envolver e incentivar à participação não substitui a presença e a supervisão atenta dos pais, sobretudo se a diferença de idades for reduzida.

O que a criança pode fazer



Dar a fralda quando um dos pais está nessa tarefa.



Pedir-lhe a toalha quando acabar o banho do bebé.



Ajudar a vestir o bebé.



Deixar pegar no bebé ao colo em segurança.



Não esquecer que antiguidade é posto

Lá diz o ditado e é verdade: não se podem esquecer de dar atenção ao filho mais velho. É certo que um bebê exige sempre muita dedicação e cuidado e pode ser cansativo com as noites mal dormidas, mas é fundamental que não relaxem nas regras da casa, nem mudem a rotina que instituíram para o mais velho.

É preciso muita paciência, sabemos que sim, e se sentirem necessidade devem pedir ajuda aos avós, tios ou amigos mais próximos.

Tentem instituir um momento em que o filho mais velho tem os pais só para ele, seja a ler uma história, a ver um filme ou num momento de brincadeira ao fim do dia.

E claro, lembrem as visitas que, quando forem ver o bebê, não devem esquecer de dar atenção ao irmão mais velho.

Dica

Que tal instituir o dia do filho único? Um dia, com uma periodicidade definida, regular e, acima de tudo, cumprida, em que o filho mais velho pode escolher o que vai fazer sozinho com os pais. Tal como acontecia quando não havia o novo elemento da família.

Depois até podem alargar esse dia ao mais novo quando ele for mais crescido. Afinal, ele não vai saber o que é ser filho único.

E quando a família é reconstruída?

Todos os sentimentos de confusão, insegurança, medo, ciúmes que existem na cabeça da criança que vai ter um irmão podem ser extrapolados quando se trata de uma família reconstruída.

Se é a mãe que engravidou do novo companheiro ou o pai que vai ser pai de um filho com outra companheira pode deixar a criança angustiada com o seu lugar na nova vida do progenitor.

É natural que se pergunte: e agora, a minha mãe vai gostar mais deste filho do novo marido? O meu pai vai esquecer-se de mim e só ligar a este filho? Será que vou continuar a ir para a casa do pai ou da mãe?

Mais uma vez, o segredo é o diálogo e a honestidade. Expliquem que o lugar dele nunca estará ameaçado. Que os pais também são pessoas que lutam pela sua felicidade e que a família reconstruída tem lugar para todos com o mesmo amor.



LIGAÇÕES ÚTEIS

Obtenha mais informações nestes sites:

Organização Mundial de Saúde

www.who.int

Direção-Geral da Saúde

www.dgs.pt

Serviço Nacional de Saúde

www.sns.gov.pt

Sociedade Portuguesa de Pediatria

www.spp.pt

Ordem dos Psicólogos Portugueses

www.ordemospsicologos.pt

Sociedade Portuguesa de Terapia Familiar

www.sptf.pt

Associação Para a Promoção da Segurança Infantil

www.apsi.org.pt

Sociedade Portuguesa de Défice de Atenção

www.spda.pt

Linha médis

Apoio 24 horas

218 458 888

medis.pt

AGRADECIMENTOS

Este guia foi preparado e validado
com a colaboração de:

Margarida Lavinha Costa

Psicóloga Clínica integrada na equipa
de Psicologia Pediátrica do Centro
da Criança e do Adolescente
Hospital CUF Tejo

