

O choro e a saúde emocional do bebê

# Guia da família

Cuidando da saúde física e emocional de crianças de 0 a 6 anos

Por que os bebês choram?

Existem muitos motivos para um bebê chorar; **para decidir o que fazer é preciso compreender os motivos do choro.**

Conheça aqui os principais motivos de choro do bebê. Tenha em mente que nem sempre você terá clareza do que provoca o choro do(a) seu(sua) filho(a). O importante é que a mãe ou o principal cuidador ou cuidadora da criança esteja em sintonia com ela.

## Dor

Nos casos de dor física, o choro é acompanhado de movimentos do corpo que ajudam a compreender o local do incômodo, como cólica, dor de ouvido, etc. Busque informações com o/a pediatra sobre como proceder nestes casos.



## Separação

À medida que o bebê vai crescendo, vai experimentando situações em que as suas necessidades surgem e não são atendidas de imediato, o que dá a ele a noção de que existe uma outra pessoa, separada dele. Com isso, o bebê experimenta sentimentos de frustração, ausência e presença.

Estes pequenos momentos de frustração ajudam no desenvolvimento mental do bebê, embora possam surgir manifestações de choros raivosos.



## Dificuldades

Da mesma forma que nós adultos, os bebês também sentem angústia, insegurança e ansiedade. Nestes casos, o choro é bom porque ajuda a tranquilizar e serve para avisar que o bebê precisa de acolhimento.

Diante do choro, é natural que os pais experimentem sentimentos desagradáveis, como a raiva. Mas o bebê chora, se irrita e esperneia porque tem esperança de que você possa ajudá-lo a livrar-se de algum desconforto. Por isto, é fundamental que os adultos mantenham a calma, buscando estratégias para se sentir melhor (como respirar fundo, manter o foco em investigar qual a necessidade do bebê naquele momento ou pedir ajuda, se for o caso), evitando que seus sentimentos afetem a criança.

Assim, você poderá tranquilizá-la e desenvolver em seu (sua) filho (a) a tolerância, tão importante para seu desenvolvimento pleno.

