

# O que é o Síndrome do Bebê Sacudido?



O Síndrome do Bebê Sacudido é a denominação do estado em que fica um bebê quando é **violentamente sacudido**. Sacudir um bebê é uma forma de abuso infantil potencialmente *fatal*.

Um bebê sacudido com força pode vir a sofrer sequelas para o resto da vida:

- Sacudir um bebê pode causar-lhe *danos* no cérebro.
- Sacudir um bebê pode causar-lhe *incapacidades permanentes* tais como cegueira ou paralisia.
- Sacudir um bebê pode mesmo provocar-lhe a *morte*.

Nunca, mas nunca sacuda um bebê! Sacudir um bebê pode provocar-lhe danos cerebrais e até mesmo a morte! Nenhuma criança, seja de que idade for, deve ser sacudida.

## **Quando os bebês choram é natural que queira chorar também...É normal!**

Ser pai ou mãe, ou alguém que cuida de um bebê, não é fácil. O choro incessante de um bebê pode levar a situações muito stressantes e cansativas podendo constituir motivo para impulsos perigosos. Por vezes não existe nenhuma razão aparente para o choro do bebê e não há nada que se possa fazer para remediar a situação.

## **O choro dos bebês é uma coisa natural.**

### **Eis o que é preciso saber sobre bebês chorões:**

- A maioria dos bebês chora com frequência: 80-90% dos bebês têm crises de choro que duram entre 20 a 60 minutos e por vezes mais. Tal não significa, no entanto, que o bebê esteja a sofrer de uma cólica.
- A maioria dos bebês chora mais de noite, às vezes durante uma hora ou mais.
- A maioria dos bebês tem diariamente um período mais difícil, a maior parte das vezes à noite.
- A maioria dos bebês chora mais entre as 6 e 8 semanas do que logo após a nascença.
- É natural que os pais, ou quem cuida de um bebê, se sintam frustrados e zangados e chorem também.
- Nos primeiros 5 ou 6 meses de idade, é normal que o choro do bebê aumente de intensidade e que, por vezes, o bebê seja inconsolável.

Por vezes é aconselhável colocar o bebê no berço e deixar que chore durante um curto espaço de tempo para que possa ter uma pausa. Telefone a alguém que lhe possa dar uma ajuda durante os períodos mais cansativos.

# Porque choram os bebês?



Chorar é, para o bebê, uma forma de comunicação antes de conseguir falar. Descobrir a razão do choro pode ser difícil. Eis algumas sugestões:

Razão possível	O que fazer...
<b>O bebê tem fome</b>	Alimente o bebê. Há dias em que os bebês têm mais fome. Dê de mamar ao bebê com frequência se verificar que isso ajuda a acalmar o bebê.
<b>O bebê precisa de estar junto de pessoas, ser tocado, posto no colo, abraçado e embalado.</b>	Abrace, embale, massage e dance com o bebê nos seus braços, sente-se com o bebê numa bola grande ou numa cadeira de baloiço, fale ou cante para o bebê. Dispa a camisa e mantenha o bebê encostado a si, pele contra pele. Vá tomar banho com o bebê. Leve o bebê a passear ao colo, no marsúpio ou no carrinho de bebê. Deite-se ao lado do bebê enquanto trata dele, o massaja ou acaricia de forma suave e fale com ele. Deixe que outra pessoa pegue no bebê.
<b>Dor ou desconforto</b>	Pegue no bebê, conforte-o, mude-lhe a fralda, deixe-o arrotar ou esfregue-lhe suavemente as costas. Mudar a posição do bebê poderá também ajudar.
<b>Muito quente ou muito frio</b>	Os bebês devem estar agasalhados da mesma forma que os adultos. Quando se toca no bebê, a sua pele não deve estar fria.
<b>Cansado ou demasiado agitado</b>	Abrace o bebê, desligue as luzes, mantenha o ambiente calmo. Embalar suavemente o bebê pode ser a solução para vos aliviar aos dois.
<b>Necessidade de mudança</b>	Leia, brinque, fale, cante e abrace o seu bebê todos os dias. Mude para outra divisão da casa para que o bebê possa ver coisas diferentes
<b>“Razão desconhecida”</b>	Pegue, baloie, fale, ande, cante, dê banho, massage e dê de mamar ao seu bebê. Experimente também ouvir música calma. Tente confortar o bebê dando-lhe tempo para reagir a cada uma destas ações.
<b>Doença</b>	Se o choro do seu bebê for diferente do habitual ou se verificar que o bebê não se acalma depois de ter tentado de tudo, vá ao médico ou telefone para: <b>Health811, Call 811 (TTY: 1-866-797-0007).</b>



PH1611GB1054  
Portuguese