

NANA, NENÊ

GARY EZZO E ROBERT BUCKNAM

NANA, NENÊ

COMO CUIDAR DE SEU BEBÊ PARA QUE ELE DURMA
A NOITE TODA DE FORMA NATURAL

Traduzido por CECÍLIA ELLER


mundocristão
São Paulo

Copyright © 2012 por Gary Ezzo e Robert Bucknam
Publicado originalmente pela Parentwise Solutions, Inc., uma divisão da Charleston
Publishing Group, Inc., Mount Pleasant, SC, EUA.

Direitos para outras línguas, exceto o inglês, de Gospel Literature International -
GLINT, Califórnia, EUA.

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610, de 19/2/1998.

É expressamente proibida a reprodução total ou parcial deste livro, por quaisquer
meios (eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação e outros), sem prévia autorização,
por escrito, da editora.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Ezzo, Gary

Nana, nenê / Gary Ezzo; Robert Bucknam; traduzido por Cecília Eller. — 2. ed. ampl. —
São Paulo: Mundo Cristão, 2013.

Título original: On Becoming Babywise.

Bibliografia.

ISBN 978-85-7325-831-8

1. Crianças 2. Crianças — Criação 3. Crianças — Cuidados 4. Crianças — Desenvolvimento
5. Pais e filhos I. Bucknam, Robert II. Título

97-2734

CDD-649.122

Índice para catálogo sistemático:

1. Crianças: Aprendizado e disciplina : Educação doméstica 649.122

Categoria: Educação

Associação Religiosa Editora Mundo Cristão
Rua Antonio Carlos Tacconi, 79 — São Paulo — SP — Brasil — CEP 04810-020
Telefone: (11) 2127-4147
www.mundocristao.com.br

1ª edição: julho de 1997

2ª edição ampliada: fevereiro de 2013

9ª reimpressão: 2018

Dedicado a:
Ashley Nicole
Por entender que
“O amor jamais acaba”.

Sumário

<i>Agradecimentos</i>	9
<i>Prefácio</i>	11
<i>Introdução</i>	13
1. Comece certo	17
2. Filosofias de alimentação	30
3. Os bebês e o sono	46
4. Verdades sobre a alimentação	61
5. Oriente o dia do seu bebê	90
6. Hora de ficar acordado e hora de dormir	116
7. Quando o bebê chora	151
8. Cólica, refluxo e bebê inconsolável	163
9. Assuntos diversos	180
10. Múltiplos: uma festa sem fim	203
Anexo 1 — Cuidados com a mãe e o bebê	216
Anexo 2 — O que esperar em cada momento	240
Anexo 3 — Solução de problemas	246
Anexo 4 — Monitore o crescimento de seu bebê	257
Anexo 5 — Tabelas de crescimento saudável do bebê	275
<i>Índice de assuntos</i>	284
<i>Notas</i>	290
<i>Bibliografia</i>	293

Agradecimentos

SEGUNDO VÁRIOS DICIONÁRIOS *on-line*, o propósito de fazer um “agradecimento” é exprimir uma dívida de gratidão e apreço a alguém que, de outro modo, não seria reconhecido. Estas páginas existem por causa disso. Embora a capa deste livro mostre nossos nomes como os autores, na verdade, foram muitas as pessoas de nossa comunidade de pensamento que dedicaram tempo, energia e talento para ajudar a transformar esta obra numa iniciativa conjunta para o bem comum. A maioria dos leitores nunca conhecerá pessoalmente esses que trabalharam nos bastidores, mas cada leitor se beneficiará de seus esforços.

Em que ponto estaríamos sem nossos conselheiros e amigos médicos? Queremos agradecer, de forma especial, ao dr. Robert Turner por fornecer supervisão nas questões relativas à neurologia pediátrica e aos drs. Jim Pearson, Stuart Eldridge e Luke Nightingale, que nunca se cansaram de nossas muitas perguntas. E expressamos nossa gratidão especial aos amigos de longa data, dra. Eleanor e sr. Clay Womack, pela contribuição no capítulo 10, sobre o cuidado de gêmeos e trigêmeos.

Também desejamos demonstrar gratidão e apreço profundos a Nathan Babcock pela revisão editorial. A combinação de intelecto com paixão pela clareza contribuíram num momento crucial desta edição atualizada. Acompanhando Nathan, estão Tommye Gadol, Geoff e Alicia Bongers, cujas observações e comentários

úteis foram recebidos com alta estima e grande apreço. Também agradecemos o auxílio de Cyndi Bird, que sistematicamente nos forneceu diversos exemplos e explicações sobre os desafios que as mães, com seu olhar vigilante, encontrarão nas horas de dormir e de ficar acordado. Destacamos também Joe e Nancy Barlow, que foram uma fonte infinita de incentivo e apoio.

Trazendo mais para perto nosso apreço, temos a honra de trabalhar com uma equipe de jovens casais, cuja voz coletiva trouxe a esta mensagem um novo nível de clareza que, sozinhos, nunca teríamos logrado. Entre muitos, estão Rich e Julie Young, que desempenharam papel fundamental no refinamento de vários conceitos de *Nana, nenê*. Além dos Young contamos também com Greg e Tara Banks, Alan e Candace Furness, Shawn e Connie Wood. A todos os colaboradores, nosso muito obrigado.

Prefácio

DEPOIS DE CONCLUIR a faculdade de Medicina e fazer residência em ginecologia e obstetrícia, eu achava que tinha conhecimento suficiente para ser pai. Com a minha formação médica e a graduação de minha esposa em desenvolvimento infantil, que dificuldades poderíamos ter ao nos tornar pais? Simplesmente faríamos o que fosse natural e seguiríamos nossos instintos. Certo? Errado!

Pouco depois do nascimento de nosso primeiro filho, vimos o entusiasmo e a confiança se transformarem em cansaço e frustração. Minha esposa acordava quatro vezes por noite e meu filho ficava extremamente irritado ao longo do dia. O conselho não solicitado que costumávamos receber de colegas era alimentar o bebê com frequência ainda maior, pois presumiam que meu filho chorava de fome. E foi isso que fizemos: nós o alimentamos, dia e noite, a cada duas horas. Conforme descobrimos posteriormente, essa era a causa do problema, não a cura.

Os cientistas conseguiram levar o homem à lua, mas não foram capazes de responder aos problemas mais básicos do início do cuidado com os filhos: como ter um bebê feliz e satisfeito que dorme a noite inteira assim como o restante da família, e uma mãe que não permanece em estado de exaustão.

Por causa de nosso interesse comum em crianças e na criação de filhos, minha esposa e eu tomamos conhecimento da obra e das conquistas de Gary e Anne Marie Ezzo. Os conceitos básicos

e amorosos dos Ezzo a cerca dos cuidados com os recém-nascidos praticamente eliminaram os problemas citados anteriormente e muitos outros. Tenho observado pessoalmente os bebês orientados pelos princípios dos Ezzo e aqueles que não são. Fica claro que os pais com acesso às informações corretas fazem a diferença.

Esse foi um dos motivos para, mais de vinte anos atrás, eu ter feito a transição da obstetrícia para a pediatria. Com a mudança, vieram os princípios clinicamente sensatos de *Nana, nenê*. Eles funcionam de forma consistente, não só para os milhões de crianças, cujos pais já entraram em contato com o trabalho de Gary e Anne Marie, mas também para meus quatro filhos, os filhos de meus colegas de profissão, os filhos de meus amigos e também todos os meus pacientes.

O mínimo que posso dizer é que *Nana, nenê* proporcionou uma reforma necessária nos conselhos pediátricos dados aos novos pais. Quando eles chegam exaustos e desanimados, contando-me as histórias lamentáveis de noites insones e bebês irritadiços, posso lhes dar uma receita positiva que cura o problema: entrego-lhes um exemplar de *Nana, nenê*.

DR. ROBERT BUCKNAM
Louisville, Colorado

Introdução

OS PRINCÍPIOS DE *Nana, nenê* foram partilhados pela primeira vez em 1984. Sarah foi a primeira menina a ser criada com os princípios, e Kenny, o primeiro menino. Ambos se desenvolveram muito bem com o leite da mãe e uma rotina básica, e os dois dormiram a noite inteira às sete semanas de vida. Foi fácil assim. De amigo para amigo, cidade a cidade, estado a estado e país a país, a mensagem positiva continua a se espalhar. Hoje não contamos mais as histórias de sucesso em milhares, nem mesmo em dezenas de milhares, mas, sim, em milhões de bebês felizes e saudáveis que ganharam o *presente* do sono noturno.

Assim como a edição anterior, esta atualização não dá aos pais uma lista do que fazer e do que não fazer. Queríamos que o cuidado dos filhos fosse mais simples. Em lugar disso, nosso objetivo mais amplo é ajudar a preparar mentes para a tarefa extraordinária de criar um filho. Acreditamos que o preparo da mente é muito mais importante que a preparação do quarto do bebê. Seu filho não vai se importar se descansar a cabeça em lençóis de marca ou ao lado de personagens da Disney. Seu sucesso não estará ligado ao guarda-roupa do bebê nem aos acessórios do quartinho, mas, sim, às crenças e convicções que moldarão por fim sua experiência como mãe ou pai.

Defendemos que as realizações de um crescimento saudável, bebês satisfeitos, sonecas de qualidade ao longo do dia e períodos

acordados divertidos, bem como o presente do sono noturno, são valiosas demais para serem deixadas ao acaso. Elas necessitam ser orientadas e administradas pelos pais. Tais objetivos são alcançáveis, pois os bebês nascem com a *capacidade* de atingir essas metas e, igualmente importante, eles *precisam* atingi-las. Nosso alvo é demonstrar *como* isso pode ser feito, mas somente depois de explicar *por que* fazê-lo.

Reconhecemos que diversas teorias sobre criação dos filhos estão sendo divulgadas hoje, a maioria delas revestida de promessas nada realistas e fardos desnecessários. Considerando a variedade tão grande de opções, como os novos pais podem descobrir o que é melhor para sua família? Cada filosofia de criação dos filhos tem um resultado único; incentivamos, portanto, os novos e futuros pais que analisem, avaliem e decidam qual abordagem é melhor para sua família. É possível fazer isso observando os resultados finais. Passe tempo com parentes e amigos que seguem a teoria da criação com apego no cuidado do bebê. Observe aqueles que praticam a hiperorganização dos horários e, claro, avalie os resultados ligados os princípios de *Nana, nenê*.

Em quais lares você observa ordem, paz e tranquilidade? Analise o casamento, assim como os filhos. A mãe fica num estado constante de exaustão? A alimentação do bebê ocorre no mínimo a cada duas horas? O pai dorme no sofá? Como é a vida familiar quando a criança tem 6, 12 e 18 meses? A mãe está estressada, frustrada ou sem confiança? O bebê parece estressado, exausto ou inseguro? Quando o bebê tem 9 meses de vida, os pais podem sair do quarto sem que ele entre em colapso emocional? Acreditamos que a maior avaliação de qualquer filosofia de criação dos filhos, inclusive da defendida por este livro, não se encontra no raciocínio ou na lógica da hipótese, mas, sim, nos resultados finais. Deixe seus olhos confirmarem o que dá certo e o que não funciona. Você ficará

mais confiante para cuidar de seus filhos quando vir os resultados desejados vividos em outras famílias que usam a mesma abordagem. Observe o *fruto* e descubra qual foi a *semente* que o originou.

A seção de anexos deste livro contém tabelas, planilhas e informações adicionais sobre o cuidado de bebês. Os anexos de um livro nunca devem ser considerados menos importantes do que o corpo da obra, mas de importância *diferente*. Por favor, leia-os na ordem em que são citados nos capítulos.

Há algumas questões terminológicas que gostaríamos de abordar. Ao ler cada capítulo, você verá que usamos o gênero masculino na maioria das ilustrações. Isso foi feito por conveniência. Os princípios, é claro, funcionam igualmente bem com meninas. Além disso, na tentativa de falar diretamente com a comunidade de pais, usamos, com frequência, os pronomes *você*, *seu(s)* e *sua(s)* para nos dirigir aos leitores. Sabemos que nem todos os leitores deste livro são pais, mas a grande maioria é, por isso nos apegamos às expressões em terceira pessoa. Por fim, o nome para criança mais usado neste livro é “bebê”.

Os princípios nestas páginas podem ajudar os pais a desenvolver estratégias aproveitáveis que atenderão às necessidades de seus bebês e do restante da família. Eles funcionaram para milhões de pais e, se aplicados com consistência, poderão funcionar de maneira maravilhosa para você! No entanto, o pediatra ou médico da família sempre deve ser consultado quando surgirem questões ligadas à saúde e ao bem-estar de seu bebê. Aproveite a jornada da criação de seus filhos!

GARY EZZO

1

Comece certo

COM EXCEÇÃO DA CRIANÇA órfã, a maioria das pessoas cresce em uma família, na qual, desde o nascimento, aprende uma forma de vida que dá sentido a sua existência. Para a maioria de nós, a palavra *lar* significa mais do que meras memórias casuais de uma época e um lugar no qual passamos a infância; foi a primeira sociedade em que aprendemos sobre a vida em si. É dentro dos limites do lar que todos experimentam, pela primeira vez, o repertório das emoções humanas e observam como os outros reagem. Aprendemos o sentido da simpatia, da empatia e do cuidado. Absorvemos valores culturais e familiares, e mensuramos nosso compromisso com esses valores pela forma que os outros respondem a eles. O lar é o local em que se recebe a primeira definição de amor, por meio do cuidado e da atenção que recebemos. Ele se torna o ambiente no qual a segurança é ganha, perdida ou, talvez, nunca obtida.

A palavra *lar* é tão carregada de significância que não é possível começar uma conversa sobre o cuidado de bebês sem antes falar da persuasiva influência que o ambiente do lar exerce, em especial durante o primeiro ano, cuja importância é crítica. Desde o primeiro banho até o último dia na terra, nada causará mais impacto na vida de uma pessoa do que a influência que a mãe e o pai exercem sobre o ambiente do lar. Isso acontece porque nenhum outro relacionamento na vida da criança tem importância mais elevada e duradoura do que o existente entre os pais e o filho. De igual modo, nenhum outro relacionamento

é capaz de testar mais a personalidade e a determinação dos pais do que o vínculo com os filhos.

Quais são as preocupações básicas do processo de criação dos filhos? Que perguntas os futuros pais devem se fazer, quais pressupostos devem aceitar ou rejeitar no que se refere à preparação para o compromisso permanente da paternidade e maternidade?

Embora reconheçamos que a criação dos filhos seja algo muito pessoal, também sabemos que existem determinados pressupostos sobre os bebês e o cuidado com eles que podem servir de guias poderosos para alcançar resultados de sucesso. Contudo, exporemos com franqueza quais deles evitar se você estiver buscando assegurar um sólido alicerce físico, emocional e neurológico sobre o qual seu bebê possa se firmar.

O desafio

Com muita frequência, os casais iniciam a vida de pais com a esperança de que uma sensação abrangente de clareza surgirá de maneira espontânea, sem precisarem se esforçar para aprender o básico da criação de filhos. Mesmo com algum preparo em sala de aula, os pais de primeira viagem costumam se chocar, assim que o bebê chega, com o quanto a vida deles muda para se ajustar às necessidades do recém-nascido. Para a mãe, o desafio é físico e emocional. Ela não pode mais depender do relacionamento intrauterino que se encarregava de proteger e nutrir o bebê. Agora as necessidades específicas do recém-nascido devem ser combinadas com a compreensão de como satisfazê-las da melhor maneira. É o momento em que ela se familiariza com todos os novos sons do bebê que, de repente, despertam um misto de emoções nunca antes vivenciado. Ela será tomada pela sensação pungente de cuidar do bebê, prover para ele e protegê-lo.

Também é um período de adaptações para o pai, que começa com a necessidade de dividir sua melhor amiga e esposa com o filho. Em essência, ele abre mão de algo para ganhar mais. A mudança também influencia o tempo livre da mãe e do pai. Os momentos passados juntos antes da chegada do bebê precisavam de menos planejamento. Agora, porém, nada pode ser feito no calor do momento sem antes se perguntar: “E o bebê?”. Com um recém-nascido em casa, a vida muda para sempre e os futuros pais devem aceitar plenamente aquilo que se tornará o *novo normal*. Contudo, é nesse ponto que começa o desafio.

Alguns pais presumem, otimistas, que a vida não mudará drasticamente com um recém-nascido em casa. Isso não é verdade, tampouco o extremo oposto de esperar que a tranquilidade da vida doméstica anterior ao bebê se dissolverá num estado incorrigível de caos contínuo. Com um bebê no horizonte, a vida tal qual você a conhece mudará, pois a mudança é a ordem do dia. O sucesso dos pais em transitar por essas transformações e administrá-las depende de sua compreensão das micro e macronecessidades comuns a todos os bebês e, claro, do conhecimento da melhor maneira de satisfazer a essas necessidades.

O que falta?

Aconselhamos muitos casais que iniciam a jornada paternal com altas expectativas e as melhores intenções de amar seus recém-nascidos e cuidar deles, tão somente para ver seus sonhos reduzidos a um pesadelo de sobrevivência. Quem são essas pessoas? São pais como tantos outros: o gentil casal que você conheceu no curso de preparação para o parto, a família que mora em sua rua, ou o vizinho ao lado, que pendurou uma faixa de boas-vindas e balões cor-de-rosa na entrada de casa, anunciando a chegada da Fernanda. Essas mães e esses pais conhecem uma longa lista de

fatos sobre o bebê, mas carecem do *entendimento* de como eles se encaixam no quadro mais amplo da vida. Embora os fatos possam prover um plano, somente o entendimento proporciona propósito. O que é entendimento e por que ele é importante?

O entendimento, como conceito de aprendizado, é o mecanismo que dá sentido e valor aos fatos. Vai além do momento e vislumbra o futuro. Criar os filhos com um entendimento repleto de propósito conecta cada momento ao dia, cada dia à semana, cada semana ao mês e um mês de ação a um ano de conquistas. O entendimento permite que os pais encontrem o caminho certo e permaneçam nele com um número mínimo de desvios de trajeto. É também um pré-requisito necessário para tomar decisões sábias e produtivas. Nosso objetivo, neste livro, é dar aos novos e futuros pais o tipo de entendimento que proporcionará confiança à mãe e ao pai, e segurança permanente para o bebê.

Comece aqui: construa um ambiente amoroso no lar

Com 25 anos de experiência pediátrica e de capacitação de pais, junto os milhões de partidários dos princípios de *Nana, nenê*, aprendemos algumas coisas sobre recém-nascidos, pais e filosofias de criação dos filhos. No topo da lista está a verdade: os resultados comuns aos bebês educados com os princípios de *Nana, nenê* são conquistas valiosas demais no desenvolvimento deles para serem deixadas ao acaso. Elas são orientadas pelos pais, não pela criança.

Segundo, sabemos que os pais se apaixonam por seus bebês de forma natural e instantânea. Assim é o amor dos pais. Entretanto, amar seu bebê não é o mesmo que lhe oferecer um ambiente amoroso no lar. Um ambiente doméstico saudável começa com o compromisso da mãe e do pai entre si. A partir desse compromisso, um amor mais perfeito é comunicado aos filhos.