



Brazelton Centre UK

understanding baby behaviour



Como o seu Bebê Comunica

Introdução ao comportamento, estados e deixas do
seu bebê desde o nascimento até aos três meses



“O comportamento
de um bebê é a sua
linguagem...
e pode confiar nessa
linguagem.”

DR. T. BERRY BRAZELTON

A minha comunicação

Desde o momento em que o seu bebé nasceu, ele está a comunicar consigo

O seu bebé usa o seu comportamento para mostrar como se sente e para transmitir o que gostaria de si. Comportamento é a palavra que descreve todos os movimentos, sons, respostas e expressões do seu bebé.

Em qualquer momento pode ver e observar o seu bebé e perceber o que ele poderá estar a comunicar. Nada do que um bebé faz é fruto do acaso – todo o seu comportamento tem significado!

Familiarizar-se com o comportamento do seu bebé irá ajudá-la a atender às suas necessidades e a reconhecê-las – como o indivíduo precioso e único que ele já é.



Os estados do seu bebé

Uma boa maneira de perceber o comportamento do seu bebé é reconhecer quando ele está pronto para brincar, alimentar, descansar ou dormir.

Identificar o estado em que o seu bebé se encontra vai ajudar a perceber como ele se está a sentir e como responder em diferentes ocasiões.

Aqui descrevemos os diferentes estados e a sua aparência ...



Estados de sono

Sono profundo

Os meus olhos estão fechados e sem movimentos oculares.

A minha respiração é suave e regular.

O meu corpo está quieto, mas ocasionalmente posso-me assustar ou fazer movimentos de chuchar.



O sono é importante para o seu bebé, pois é quando ele cresce e se desenvolve. Tente não acordar o seu bebé quando ele estiver a dormir profundamente.

Sono leve

Os meus olhos estão fechados ou trémulos. Pode notar alguns movimentos rápidos dos olhos debaixo das minhas pálpebras.

Posso ter alguns movimentos corporais e faciais.

A minha respiração pode ser mais irregular.



Durante este período deverá querer reduzir ruídos e perturbações ao mínimo, se quiser que o seu bebé continue a dormir, pois ele pode ser perturbado mais facilmente.

Sonolento

Os meus olhos podem abrir e fechar, as minhas pálpebras estão pesadas.

Os meus movimentos são suaves e posso chuchar.

Vou reagir a ruídos e ao toque.



Ao longo de este período o seu bebé passará para um sono leve ou para um estado acordado e de alerta. Observe, espere e veja o que seu bebé fará.

Estado Desperto

Alerta silencioso

Os meus olhos estão abertos e brilhantes.

O meu corpo está relaxado e quieto.

Concentro-me e demonstro interesse em rostos, vozes e objetos ao meu redor.

Poderei sorrir e fazer sons de sussurrar ou gorgolejar.



Este é um bom momento para conversar e brincar com o seu bebé, atividades importantes para o desenvolvimento do seu cérebro. Lembre-se que nesta tenra idade o seu bebé só consegue manter este estado por curtos períodos e irá mostrar quando precisar de uma pausa (consulte 'Ajudar o seu bebé a fazer uma pausa').

Agitado ou Inquieto

Meu corpo irá mover-se muito mais.

Posso fazer mais sons como sons do tipo de agitado.

Fico muito mais sensível ao ruído e ao movimento.



Esta é a maneira de o seu bebé lhe dizer que algo o incomoda e que é preciso mudar algo. Tente acalmar ou mudar a posição. O seu bebé pode estar com fome, cansado ou a precisar de mudar a fralda. Ou poderá querer mais conversa.

Choro

Os meus olhos podem estar muito fechados e o meu rosto a fazer careta.

O meu corpo estará muito movimentado.



O seu bebé está-lhe a querer dizer que precisa de algo diferente. Não é sempre fácil saber por que é que o seu bebé está perturbado ou em desassossego e como reagir. Ao longo do tempo ficará a conhecer o seu bebé, e por tentativa e erro, poderá entender o que ele deseja. (Veja 'Acalmar e sossegar o meu bebé').





Você é o brinquedo preferido do teu Bebê

- Os Bebês são sociáveis e necessitam de interação com os seus Pais/Cuidadores.
- O seu bebé conhece o seu rosto e a sua voz – use o seu tempo desperto e de sossego para fazer ligações com ele.
- Logo a partir do seu nascimento, o seu bebé vai gostar de olhar para o seu rosto, observar as suas expressões e interagir consigo.
- Estes momentos especiais passados em conjunto ajudam o cérebro do seu bebé a crescer e a desenvolver-se.
- Estão a construir as fundações para uma relação que durará ao longo de toda a vida.



Brincar, conversar e criar ligações consigo é tão emocionante para o seu bebé que às vezes ele pode precisar de uma pequena pausa. Ajude o seu bebé a renovar as suas energias, diminuindo o nível de estímulo antes de brincar novamente quando o seu bebé mostrar que está pronto.

Ajudar o seu bebé a fazer uma pausa



O seu bebé tem maneiras de lhe dizer que está sobrecarregado, cansado ou fatigado. Observando o comportamento do seu bebé pode ficar a saber quando ele está a mostrar que precisa de descansar.

Se observar estes comportamentos no seu bebé, pense no que o poderá estar a sobrecarregar ou a cansar e ajude-o a fazer uma pausa. Diminua a intensidade ou interrompa a atividade que está a fazer, ou leve o seu bebé para um ambiente mais calmo e silencioso. Ou talvez o seu bebé esteja pronto para mamar ou dormir.

Existe uma mudança na cor da minha pele.

Estou com soluços, espirros e bocejos

Eu vomitei um pouco de leite

O meu corpo fica imóvel e tenso

Eu estou agitado e a chorar

Eu desvio o meu olhar ou fecho os meus olhos

Eu estou a tremer ou me assusto

A minha respiração fica mais acelerada



Lembre-se de que neste mundo tudo é novo para o seu bebé. Ele já está a utilizar todos os seus sentidos e a esforçar-se para processar todas as suas experiências. Quando possível ajude a criar um ambiente calmo e de apoio, o que ajudará certamente seu bebé.



Acalmar e sossegar o seu Bebê

Chorar é uma forma do seu Bebê comunicar consigo.

Ouvir o seu bebê a chorar pode ser difícil. Mesmo quando não tem a certeza do que está a perturbar o seu bebê, é importante e reconfortante para ele saber que você está presente e que responde ao que ele está a sentir.



Tenha a certeza de que não pode estragar o seu bebê respondendo ao seu choro.



Descrevemos agora algumas estratégias para sossegar que pode tentar e que podem ser reconfortantes para o seu Bebê.

Dê um passo de cada vez e leve algum tempo para ver se ajudam. Mudar o passo muito rapidamente pode perturbar o seu bebê.



Além destas técnicas, ao dedicar tempo a conhecer o seu Bebê, poderá encontrar outras maneiras de o ajudar e de o acalmar quando estiver inquieto. Você conhece melhor seu Bebê.

Em primeiro lugar tente acalmar o seu bebé, fazendo-o saber que está perto, deixe-o ver o seu rosto. Fale com o seu bebé com uma voz calma. Pode ter que falar bem alto para ser ouvido acima do choro.



Se isso não ajudar, tente colocar a sua mão suavemente na barriga do bebé, enquanto continua a falar.



Se isso não for suficiente, traga as mãos e braços do seu bebé para uma posição a cruzar o corpo.



Se o seu Bebé ainda estiver inquieto, pegue-lhe ao colo, continuando a falar com ele. Tente mantê-lo quieto ou num embalar rítmico suave.



Pode tentar embrulhar o seu bebé no seu cobertor preferido com as mãos perto da boca - recomendamos que desembrulhe o seu bebé antes de o colocar para dormir. (Veja 'lullabytrust.org.uk' para orientação sobre sono seguro.)



Incentive o seu bebé a chuchar nalguma coisa, como por exemplo a mão.





Para mais informações e recursos sobre a comunicação do seu bebé, visite:

www.brazelton.co.uk

Este opúsculo foi publicado pelo Brazelton Centre UK. Somos uma Instituição de Caridade nacional dedicada a apoiar as relações entre Pais e Bebés através da promoção de uma compreensão da comunicação dos recém-nascidos. Uma grande parte do nosso trabalho envolve a formação de profissionais de saúde em Comportamento Infantil, para que tenham as competências e conhecimentos necessários para apoiar Pais recentes no conhecimento do seu Bebé.



Brazelton Centre UK

understanding baby behaviour

@BrazeltonUK



Número da Instituição de Caridade registrada: 1158765

Agradecemos aos Profissionais de Saúde e aos Pais que contribuíram.

Direitos de Autor © 2025 Brazelton Centre Reino Unido