

# INTRODUÇÃO



## MINHA FORMAÇÃO

Aos 26 anos eu tinha cinco filhos, sendo que os mais novos eram gêmeos. Quando eles nasceram, eu tinha uma menina de oito anos, um menino de sete e uma caçula de dois. Pode-se imaginar como eu estava assoberbada. Àquela altura, eu não fazia ideia de que um dia me tornaria treinadora de bebês. Sou brasileira e a cultura no Brasil era, naquela época, bastante diferente da dos Estados Unidos no que se referia a assumir as responsabilidades de cuidar dos filhos. Os maridos não costumavam trocar fraldas nem ficar acordados para ajudar com as mamadas da noite. Fraldas de pano eram o padrão, e ainda não existiam, como nos Estados Unidos, empresas que as buscassem em casa e as devolvessem limpas. Também não era comum ter máquinas de lavar ou secar, e fraldas descartáveis eram um artigo de luxo.

Minhas primeiras semanas depois do nascimento dos gêmeos foram mais ou menos assim: tentei amamentar a cada duas horas, mas tinha pouco leite (cerca de quinze mililitros por mamada). Além disso, trocava de quatorze a vinte fraldas por dia (bem, na verdade, muito mais, pois cada criança usava mais de uma fralda por vez, visto que eram finas), lavando-as no tanque e pendurando-as em um varal do lado de fora da casa para secar, ou às vezes no banheiro, porque chovia muito onde eu morava. Também lavava as roupas dos gêmeos, além das dos meus filhos de dois, sete e oito anos, as do meu marido e as minhas. Tudo à mão e sem uma secadora. E preparava três refeições completas por dia para cinco pessoas sem a ajuda de produtos pré-prontos, além de realizar as tarefas diárias normais da casa.

Por umas três semanas, me esforcei para dar conta das necessidades de sete pessoas, dormindo cerca de 45 minutos por noite. Um dia, cheguei desesperada à casa dos meus pais às cinco da manhã. Meu pai disse que cuidaria dos gêmeos por algumas horas para que eu pudesse dormir um pouco. Fui para cama e acordei com o galo cantando, mas o sol ainda não havia nascido. Pensei que tinha cochilado por mais ou menos quinze minutos, mas não consegui pegar no sono de novo, então fui dar uma olhada nos gêmeos. Meu pai estava lhes dando mamadeiras com fórmula. Eu disse: “Ah, não consegui dormir, pode deixar que cuido deles.” Meu pai pareceu confuso e respondeu: “Suzy, o que você está dizendo? Cuidei deles o dia e a noite inteiros. Você dormiu 24 horas.”

Imediatamente meu pai me fez sentar e disse: “Você não pode continuar a viver assim, precisa de um plano.” Naquele dia mesmo

montei um programa que os gêmeos ainda seguiam quando me mudei do Brasil para o estado americano da Virgínia, em 1990. Os gêmeos tinham um ano e, certa noite, Sarah, a amiga de uma amiga, que tinha trigêmeos com seis meses, veio nos visitar. Ela ficou de boca aberta ao ver meus gêmeos com cobertinhas nas mãos nos dando beijos de boa-noite e começando a engatinhar escada acima para irem para a cama. Perguntou-me há quanto tempo eles iam dormir com tanta facilidade e respondi que desde que tinham cerca de três meses de idade.

A vida de Sarah havia se tornado um caos. Antes, ela morava com o marido e três animais de estimação. Agora, além dos três bebês (duas meninas e um menino), que ficavam acordados a noite toda, a família convivia com quatro babás durante o dia, três babás durante a noite, uma acompanhante e uma faxineira. Havia na casa funcionários em três jornadas de trabalho, sete dias por semana, 24 horas por dia. Não é preciso dizer que Sarah e o marido estavam achando difícil fazer a transição do seu estilo de vida tranquilo, sem filhos e com os salários dos dois, para o verdadeiro circo de três picadeiros em que suas vidas haviam se transformado.

Quando fui à casa de Sarah pela primeira vez, disse a ela que seria fácil treinar os bebês para dormirem a noite toda. Então ela me pediu que a ajudasse, dizendo: “Onde vou encontrar alguém que faça o que você está me dizendo que pode ser feito?”

Boa pergunta. Mesmo hoje em dia, apesar do grande número de livros e serviços envolvendo bebês, não se encontram muitos anúncios de “especialistas em sono de bebês” nas páginas amarelas. E, para os poucos de nós que treinamos crianças para dormir a noite toda, a demanda excede em muito a oferta.

Depois de três semanas, eu havia treinado os trigêmeos a dormir doze horas por noite com uma soneca de uma hora pela manhã e outra de duas horas à tarde. Sarah diminuiu sua equipe de nove pessoas para apenas uma acompanhante. Ela fazia parte de um clube de mães de trigêmeos da região de Washington e contou a outra mãe, Leah, sobre mim. Cuidei das trigêmeas de Leah desde o momento em que chegaram em casa, do hospital. Quando tinham dezesseis semanas, eu as havia acostumado a dormir doze horas por noite (o treino de sono para trigêmeos leva mais tempo porque os bebês nascem menores). Meu método foi tão eficiente e popular com trigêmeos que logo pais de gêmeos começaram a bater à minha porta, pedindo que treinasse seus bebês também. E pais de bebês que não eram gêmeos e de bebês mais velhos começaram igualmente a ligar, muitas vezes implorando que lhes reservasse alguns dias por semana, já que eu estava com a agenda cheia.

Mais de vinte anos e centenas de famílias depois, ainda estou firme sem que um só bebê tenha deixado de dormir a noite toda, ainda que tenha lábio leporino, síndrome de Down, cólicas ou outras circunstâncias especiais.

## MEU MÉTODO

Quando se trata de bebês, o que quer dizer “dormir a noite toda”? Para bebês de três a quatro meses de idade, alguns definem isso como “das 23h30 às 5h ou 6h”. Não parece muito ruim (na verda-

de, soa fantástico, se você já está na décima semana de privação de sono), até ouvir: “... mas 50% [dos bebês] ainda precisam de uma mamada por volta das 3h.” Não sei para você, mas acordar a cada três horas *não* é minha definição de dormir a noite toda! E, mesmo se você estiver entre os 50% que têm a sorte de não precisar dar a mamada das 3h, dormir de cinco a seis horas por noite é muito menos do que as oito ou nove a que você estava acostumada antes de o bebê nascer.

Este livro define “dormir a noite toda” como dormir doze horas por volta das doze semanas de vida. Isso significa que, quando seu bebê tiver doze semanas de idade, ele dormirá das 19h às 7h (ou das 20h às 8h e assim por diante) sem acordar para comer, sem precisar ser pego no colo e embalado e sem que seja necessário recolocar a chupeta em sua boca. Em resumo, ele será capaz de dormir sem interrupção por doze horas ou, se acordar, conseguirá voltar a pegar no sono *sem você*. E se seu bebê precisar de menos de doze horas de sono, conseguirá se entreter em silêncio no berço sem gritar e exigir ser pego *por você*.

Muitos pais me perguntam se é seguro para os filhos dormir a noite toda quando têm doze semanas de idade. Não tive problemas com nenhum dos bebês que seguiram meu método nem houve qualquer problema de saúde decorrente do treinamento. Na verdade, não apenas acredito que seja saudável dormir por doze horas, como as crianças com as quais trabalhei *cresceram muito bem*.

Isso acontece porque meu método reforça a tendência natural do bebê de pular as mamadas da noite desde que suas neces-

sidades nutricionais tenham sido atendidas durante o dia. Por conta própria, muitos bebês começam a dormir dez ou doze horas por noite por volta das seis semanas de idade.

Além disso, os bebês com os quais trabalhei tinham os mesmos ciclos de vigília e de sono que todas as outras crianças – a diferença é que os que seguiram meu método adquiriram a capacidade de voltar a dormir por conta própria, *sem* os pais, quando acordavam espontaneamente durante a noite.

Meu método inclui no treinamento a “Solução pelo Choro Controlado”. Acredito que esse seja um meio-termo realista entre o “deixar chorar”, que muitos pais não suportam, e o “sem choro”, que é irreal para muitas crianças. Por exemplo, bebês mais velhos que já desenvolveram hábitos de sono ruins normalmente chorarão um pouco no treinamento durante sua transição para hábitos de sono melhores.

Ao ler isto, você pode não acreditar. Talvez ache que o método funciona com alguns (ou seja, os anjinhos), mas não com os *seus* bebês. É possível que uma amiga tenha enchido os seus ouvidos com histórias sobre, por exemplo, não dormir mais do que quatro horas seguidas por três anos; sair de carro às duas da manhã para acalmar na cadeirinha do banco de trás um bebê que chora; ou passar a noite num colchonete no quarto do bebê enquanto o marido dorme sozinho na cama *king size*.

Há inúmeras histórias sobre as dificuldades de os pais fazerem seus filhos dormir a noite toda. Mas não precisa ser assim com os *seus* bebês. Como sei disso? Porque o que acabei de contar é verdade: há mais de vinte anos treino bebês (até quá-

druplos!) a dormir doze horas por noite. E, até hoje, todos eles conseguiram. Todos!

Existem diversos trabalhos sobre bebês e sono, mas este livro é destinado às mães e aos pais que não têm tempo de ler uma obra de trezentas páginas. Não importa se você é uma mãe grávida que trabalha sessenta horas por semana dentro e fora de casa ou um pai cansado que dá o seu melhor para acompanhar a esposa que se recupera da cesariana, ficando acordado com ela noite adentro – você será capaz de ler as seções principais deste manual em *duas horas*.

Prometo que em duas horas você terá todas as ferramentas para ser capaz de treinar seu bebê a dormir a noite toda. Meu livro é dirigido a gêmeos e a bebês únicos. Na verdade, alterno o uso dos termos “bebê” e “bebês” ao longo do livro. A única diferença verdadeira entre treinar o sono de um bebê e o de dois ou três bebês, além do número de alunos, é o tempo: você pode começar a treinar um bebê único a dormir a noite toda mais cedo que gêmeos. Fora isso, o processo é o mesmo. Qualquer outra pequena diferença a respeito de treinar gêmeos será discutida em seções separadas intituladas “Gêmeos”.

O mesmo vale para os bebês mais velhos: apesar de este livro ter como objetivo treinar bebês para dormir a noite toda quando tiverem doze semanas de vida, o método aqui apresentado se aplica a crianças ao longo do primeiro ano de vida e até os dezoito meses de idade. Em outras palavras, se o seu filho de cinco, nove ou doze meses a está deixando acordada a noite toda, não é tarde demais – este livro pode ajudá-la a fazê-lo dormir doze ho-

ras por noite em cerca de uma ou duas semanas. Na verdade, esta edição contém uma seção especial dedicada ao treino de crianças entre três e dezoito meses.

Apesar de haver aqui um pouco da minha filosofia a respeito da importância de as crianças dormirem a noite toda e das consequências de não o fazerem, este livro é em grande parte um guia prático. Gosto de pensar que ele não é mais difícil de ler do que o manual de uma cadeirinha de balanço automática (um equipamento que deveria ser rejeitado e evitado se você usa o modo vibratório, mas falaremos sobre isso mais adiante). Meu livro é organizado com títulos objetivos e muitos exemplos práticos. Também apresento tabelas que ajudam a explicar o meu método. Você pode fazer cópia e usá-las durante o treinamento.

Uma nota especial para mães que amamentam no peito: apesar de grande parte desse treinamento ser baseado em garantir que o bebê receba quantidades precisas de alimento, quem amamenta certamente também pode usar este livro para treinar seus bebês. Só que, em vez de contar mililitros, as lactantes devem contar os minutos das mamadas. Se você está preocupada com a sua produção de leite ou com o número de vezes que seu bebê mama, pode utilizar uma bombinha entre cada mamada ou logo após. É isso que muitas mães que amamentam fazem quando voltam ao trabalho. A amamentação e o treinamento para dormir serão abordados mais detalhadamente adiante.

Sou chamada de “Treinadora de Bebês” porque isto é o que faço: treino bebês a dormir a noite toda. É parecido com o trabalho de uma *personal trainer*: assim como os pais podem se exercitar fi-



ticamente sozinhos, podem também aprender sozinhos a ensinar seus bebês a dormir a noite toda. Mas é muito mais fácil se alguém cria um programa a ser seguido e o encoraja ao longo do caminho. É isto o que espero que este livro faça por você e por seus bebês: oferecer um programa passo a passo sobre como treinar seus filhos a dormir a noite toda.

TER FILHOS NÃO SIGNIFICA ficar privado de sono por três a cinco anos. Sua vida pode ter de volta a organização, a estrutura e o bom-senso. Se estiver disposto a “treinar” seus bebês usando os métodos que descrevo neste livro, você pode evitar viver por meses ou até anos em um estado que descrevo como “vendo o tempo passar”, que é prejudicial para os pais e o bebê. Prepare-se: você está prestes a ver como pode ser maravilhoso ser mãe ou pai quando o filho dorme como deveria.

As pessoas dizem que sou A Treinadora de Bebês. Eu digo que sou a pessoa que tem o melhor emprego do mundo porque trabalho com bebês.

