



Bebê sem Fralda Brasil

Higiene Natural por Fernanda Paz

○ presente material reproduz parte do conteúdo do livro digital *Bebê sem Fralda Higiene Natural* por Fernanda Paz (2017), o primeiro do mundo escrito totalmente em português e com embasamento científico para falar da Elimination Communication (EC), ou comunicação de eliminação que em alguns lugares do mundo também é conhecida como Assisted Infant Toilet Training (AITT) uma técnica que vem ganhando espaço no cenário mundial, proporcionando a redução ou suspensão do uso de fraldas e aumento da conexão entre pais e filhos e maior bem estar para os bebês, além de facilitar no desfralde. No Brasil é chamada de Higiene Natural (HN) e consiste em atender os bebês nas suas necessidades fisiológicas de evacuação.

Trabalho autoral de produção independente. Proibida a reprodução total ou parcial, por qualquer meio ou processo, inclusive quanto às características gráficas e/ou editoriais.

- **Sobre a fisiologia:**

Os bebês possuem necessidades a serem supridas e são os seus cuidadores que precisam atendê-las, chegamos à evacuação e na constatação de que a nossa “evolução” optou por simplesmente ignorá-la até que os bebês sejam capazes de fazê-las “no lugar certo”. Usamos fraldas descartáveis desde o primeiro minuto de vida, obrigando os bebês a evacuarem em si mesmos, dia após dia e, de repente decidimos que a partir daquele momento o lugar certo não é mais na fralda, não é mais daquele jeito que nós os habituamos a evacuarem causando diversos problemas no desfralde. Usamos fraldas até com os bebês na praia ou piscina e junto com elas usamos demasiadamente lenços umedecidos, pomadas antiassaduras ou pós-assaduras, antibactericidas e fungicidas, supositórios, medicações para cólicas e uma série de produtos que também vêm fantasiados de “soluções” para ter um bebê “sequinho” e limpinho “por até 12 horas”.

E, afinal, quando foi que paramos de atender as necessidades fisiológicas de evacuação dos bebês? Sim, pois não podemos pensar que fraldas são itens indissociáveis da vida um recém-nascido, pois elas chegaram de fato ao mercado apenas em 1959 e nesse curtíssimo espaço de tempo tomaram conta do dia a dia de forma indiscriminada e sem o mínimo de noção ou responsabilidade, uma vez que, sequer nos questionamos para que servem, por quê usamos, do que são feitas, quais os riscos, quais as consequências emocionais, psicológicas, físicas e econômicas de curto, médio e longo prazo com o seu uso.

Desencadeamos, sem saber ou refletir, diversos problemas que não fazemos ideia de que podemos solucionar ou amenizar drasticamente de forma absolutamente natural. Ou seja, não fazemos ideia de que podemos resolver o choro excessivo, problemas com sono, refluxos, constipações, muitas trocas diárias de xixi, muitas trocas diárias de cocô, irritabilidade, agressividade, braveza, mamadas infinitas, entre muitos outros, se praticássemos a higiene natural. Porque sim, a higiene natural resolve, em se tratando de bebês, todos esses problemas ou pelo menos os ameniza consideravelmente.

✓ Cólicas

Os recém-nascidos apresentam até mais ou menos os três ou quatro primeiros meses a famigerada "cólica". É comum o pensamento de que por ser um bebê, vai ter cólica. Trocam-se dicas de posições, massagens, bicicletinha, bolsa quente, remedinhos e todo o tipo de solução que parecem tiro e queda para acabar de vez com ela. Muitas vezes ela passa mesmo com essas alternativas, mas, ela volta. A danada da cólica parece que nunca vai embora. Um dos conselhos que faz mais sentido é o empático: "-É normal, vai passar". Já o argumento mais "científico" é de que: "-O intestino do bebê é imaturo e cólicas são inevitáveis". E o conselho do tipo de mãe pra mãe é sempre o de restringir determinados alimentos da dieta da lactante e usar sling, além de medicar. As cólicas são definidas pelo choro excessivo e inconsolável do bebê, cara feia, gritos, desconforto intestinal, inquietude, pernas elaboradas contra o abdômen, sobranceiras franzidas, abdômen distendido, bebê se arqueando para trás, eliminação de gases, choro após alimentação, dificuldade de defecar ou constipações, estufamento e gases, que geram consequências negativas para o bebê e seus cuidadores porque esse choro excessivo pode se apresentar em escaladas tais que aumentam os níveis de estresse das pessoas que o escutam, especialmente se ocorrer durante a noite, gerando privação de sono dos cuidadores e a consequência disso pode ser o comportamento abusivo dos pais, aumentando o risco de síndrome do bebê sacudido e de depressão pós-parto entre outras patologias derivadas do estresse.

Com isso, muitos bebês são medicados desde poucos meses de vida e o corpo vai sendo condicionado a diferentes formas de agir, interferindo diretamente no funcionamento natural dos intestinos. Pois, a maioria dessas medicações agem como antiespasmódicas o que significa relaxar as paredes do intestino, fazendo com que ele deixe de realizar as contrações necessárias para realizar o trabalho da digestão. Por essa razão precisamos pensar no corpo do bebê como uma engrenagem perfeita e tentar visualizar o trato digestivo em sua totalidade, auxiliando nossos bebês a concluírem toda a operação.

✓ **Bebê sem cólicas**

A Higiene Natural é a melhor e mais natural solução para as cólicas do recém-nascido! Geraldine Jordan¹ (2014) nos presenteou com um estudo científico de comprovação dos benefícios da Higiene Natural (HN) ou Elimination Communication (EC) especialmente no que diz respeito às cólicas dos bebês. Em sua pesquisa intitulada: "Comunicação de Eliminação como terapia para a cólica"² (tradução livre), no resumo, define a autora:

Cólica é geralmente definida como choro excessivo no início da infância e pode ter consequências negativas para a criança, bem como sobre a vida familiar da criança. Choro excessivo que pode resultar em uma escalada dos níveis de estresse dos pais, que como resposta tornam-se cuidadores abusivo, aumenta o risco de síndrome do bebê sacudido e aumentam os índices de depressão pós-parto. Além de choro excessivo, sintomas e descritores de cólica infantil incluem choro inconsolável, gritos, pernas elaboradas contra o abdômen, sobrancelhas franzidas, abdômen distendido, arqueado para trás, eliminação de gases, choro após alimentação e dificuldade de defecar/constipação. Existem alguns bem concebidos, reprodutíveis e randomizados estudos, em larga escala, que demonstram a eficácia de qualquer método terapêutico para cólica. Contudo, uma etiologia inexplorada é que a cólica é funcionalmente relacionada a uma diminuição na frequência das fezes. A distensão pode, periodicamente, resultar na intensificação do desconforto para a criança e, concomitante choro inconsolável. Comunicação de eliminação (EC, também conhecido como Higiene Natural Infantil-HNI e às vezes se refere à formação em penico, ou uso assistido do banheiro pelo bebê) envolve o uso de sinais pelos quais os bebês demonstram aos cuidadores que querem urinar ou defecar e estes, observando passam a conhecê-los e atendê-los. Tais sinais podem incluir tipos de choro, contorcendo-se, esforçando-se, distendendo-se, fazendo uma careta, agitação, vocalizando, olhar atento no

¹ PHD canadense, pesquisadora de diversas áreas do conhecimento, professora assistente em Geografia e Estudos Ambientais no TWU. Ministra cursos de Geografia e Estudos Ambientais, incluindo ciências ambientais, sistemas de informação geográfica (SIG) e geografia física, desenvolvendo estudos e evidências científicas que contribuem e muito com o entendimento da evolução da nossa espécie. Seu currículo Lattes e suas publicações você encontra aqui: <https://www.twu.ca/profile/geraldine-jordan>

² <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24962210>

cuidador, rosto vermelho, gases e grunhidos, muitos dos quais são os mesmos sintomas iniciais relacionados com o aparecimento de estados infantis de cólica.

A MELHOR resposta para essa situação é a atenção e carinho de um cuidador para estes sinais de uma criança, envolve a descoberta da fenda interglúteo do bebê (bumbum ao vento) e embalando o bebê delicadamente e não coercitivamente em uma posição de cócoras em que ele fique seguro e suportado. Esta posição vai aumentar o ângulo anorretal da criança facilitando assim a evacuação completa. Supõe-se que a eliminação eficaz e em tempo irá provocar um aumento de conforto físico para a criança e os sintomas de cólica irão concomitantemente diminuir.

CONCLUSÃO:

A hipótese de EC como terapia para cólicas não se centra em treinamento do banheiro em uma idade precoce, mas na implementação do conhecimento/observação do aspecto da criança/bebê, de modo que a micção e a defecação sejam auxiliadas. Ao ter suas necessidades atendidas, o bebê melhor expressa sinais de necessidade de fazer xixi e cocô, que incluem tipos de gritos e sintomas idênticos aos conhecidos como cólicas. Quando essas dicas são reconhecidas e o lactente está posicionado de cócoras apoiadas, estará na posição, podendo urinar e defecar com facilidade. O lactente terá alívio do desconforto gastroenterológico e uma redução dos sintomas cólicos. Se os sinais não forem adequadamente respondidas em tempo hábil por um cuidador atento, então o estresse e o choro vão aumentar a escala. No entanto, um cuidador atento e disposto a dar a resposta às pistas que o bebê dá, colocando-o a posição correta, de forma gentil e não coercitiva em um ambiente seguro, posicionando-o de cócoras, aumentará o ângulo anorretal do bebê facilitando a defecação completa. A eliminação completa, dando maior conforto físico para a criança ocasionando uma concomitante diminuição dos sintomas de cólica.

Ou seja, esse estudo de Geraldine Jordan (2004) nos dá a evidência científica mais tranquilizante, especialmente para as puérperas que estão espalhadas por tantos lares, desesperadas com os sintomas das “cólicas”, procurando a medicina tradicional e seus remédios cheios de efeitos colaterais para “resolver” um problema que, na verdade, nem é um problema, é apenas vontade de fazer cocô.

- ✓ Bebê sem assaduras, fungos e bactérias;

Um tanto lógico que a partir do momento em que a bundinha e as partes íntimas do bebê não ficam mais em um ambiente fechado, escuro e constantemente úmido ou em contato com fezes, as assaduras, os fungos e as bactérias conseqüentemente irão sumir. Outro ponto que eu poderia ficar horas dissertando e também trazendo evidências científicas é sobre a relação das assaduras dos fungos e das bactérias com este tipo de ambiente, mas penso que para você que já chegou até aqui lendo, as ideias já estão muito mais claras e evidentes. Sem dúvidas, a própria experiência de praticar Higiene Natural por uns dias vai ser a melhor explicação para ter um bebê sem assaduras, cândidas e bactérias, tente, pratique.

- ✓ Mais xixi e menos cocô:

A bexiga do bebê não tem capacidade de suportar muito xixi e, além disso, raras vezes ele relaxa de fato para eliminar essa urina que está secretada, somado a isso, libera um pouco do xixi que acaba de alguma forma lhe importunando e, instintivamente contrai o esfíncter e não relaxa por completo. É basicamente assim com o cocô que ficou no intestino grosso e no reto, o bebê em posição errônea não consegue relaxar o suficiente para liberar o cocô, então, no aperto (extrema necessidade) libera um pouco e retém o resto e isso lhe gera vários cocôs ao dia, o que é em verdade o mesmo cocô feito em suaves parcelas. Com a HN é muito diferente, o hábito de fazer xixi e cocô de maneira correta, com períneo relaxado e esfíncteres relaxados, no momento em que o bebê faz ele consegue esvaziar a bexiga por completo e o reto também.

- ✓ Economia (fraldas, produtos, tempo);

Uma das críticas recebidas por quem toma ciência da HN, mas não quer aceitar essa possibilidade, é que seria necessário muito tempo para praticá-la.

Porém, com a habitualidade, a economia de tempo é indiscutível, porque não há sujeira, o bebê não fica em contato com fezes em toda sua bundinha e suas partes íntimas. Conseqüentemente o gasto com os produtos relacionados é diminuído significativamente ou até zerado. Acaba-se o uso de lençinhos, pomadas, cremes e óleos e o uso das fraldas também passa a ser apenas para os escapes e não como algo inseparável da criança que justo pode gerar tantos problemas no futuro. A economia familiar ganha segurança e não fica à mercê de um comércio interminável de ciclo sem fim representado neste esquema: fraldas + lençinhos + pomadas antiassaduras, antimicóticas, antifúngicas e bactericidas = gasto de tempo e dinheiro = + fraldas + lençinhos + pomadas e por aí vai.

✓ Respeito à natureza;

Se eu reduzo consideravelmente o uso de fraldas e em curto ou médio prazo até deixo de usá-las, bem como os produtos e medicamentos relacionados ao seu uso, eu deixo de produzir quilos e quilos de resíduos não recicláveis e litros e litros de água que seriam utilizados desde a produção até o descarte no caso das FD e da fabricação para as constantes lavagens no caso das FP. Na natureza, o cocô pode ser “filtrado” se bem descartado. Ele é orgânico. O xixi também. Não há forma mais integrada ao meio ambiente do que criar um bebê sob o manto da Higiene Natural. Porque eles já nascem sabendo que é assim que tem que ser, clamam por isso. E nós, instintivamente também sabemos. Diante desse resgate a esse conhecimento ancestral estaremos pais, cuidadores e filhos interligados ao cosmos. É assim que nos (re) encontramos com o nosso verdadeiro eu, divino, natural, buscando uma integração com a gestação, o parto, a amamentação, a criação com apego, a disciplina positiva, a comunicação não violenta e a higiene natural.

- ✓ Respeito a mais necessidades fisiológicas do bebê;

É sobre tudo o que estamos falando, afinal, o bebê possui necessidades fisiológicas como qualquer ser humano e requer pelo menos um cuidador em tempo integral e este tem que atender tais necessidades até que aquele possa fazer tudo sozinho. Embora o uso de artifícios pareça mais fácil e mais cômodo, esses artifícios se refletirão em problemas de curto, médio e longo prazos tanto para os pais, quanto, principalmente, para os bebês. Não faz sentido usarmos utensílios que futuramente nos trarão dores de cabeça e desencadearão apego aos nossos filhos, como é o caso da chupeta, da mamadeira, das fraldas, etc. Por isso, na fome amamentamos e ou alimentamos, no sono, proporcionamos o ambiente e respeitamos o soninho e na iminência de xixi e cocô, atendemos com tranquilidade proporcionando acolhimento a mais essas necessidades dos nossos pequenos que vão crescer com total consciência corporal e segurança por serem atendidos em suas necessidades.

- ✓ Bebê confiante e comunicação estabelecida;

Como os cuidadores se mostram preocupados e atentos com as necessidades dos bebês, estes, por sua vez, passam a sentir confiança na relação e se esforçam para estabelecer uma comunicação. Assim como a linguagem dos sinais para bebês é muito positiva, a comunicação de eliminação também é, porque os pais atentos auxiliam e expressam a comunicação no ato, o bebê reconhece aquele som familiar e em tranquilidade elimina o xixizinho ou cocozinho que está incomodando ou avisa nitidamente em caso de ter feito na fralda.

- ✓ Estreitamento do vínculo, conexão;

Sem dúvida toda essa comunicação entre os bebês e seus cuidadores e todo esse atendimento oportuno, geram o estreitamento do vínculo. São

conexões na comunicação que se desenvolvem através de um olhar, um som, um movimento ou gesto. Além, claro, do sentimento de satisfação e gratidão de ambas as partes, tanto dos pais e cuidadores quanto dos bebês.

- ✓ Eliminação limpa, digna e tranquila;

A HN exige uma entrega do cuidador, no sentido de passar a segurança e a tranquilidade para o bebê para que ele consiga relaxar o períneo e os esfíncteres soltando o xixizinho e o cocozinho que lhe incomodam. Estando sem fraldas e na posição favorável o bebe consegue eliminar tudo o que precisa eliminando de forma limpa porque não há contato corporal com as fezes, só anal mesmo, o que se limpa com facilidade e rapidez, lavando. Por isso também a evacuação é digna, afinal, o bebê é atendido fazendo tudo rapidinho, fica limpo e sequinho por muito mais tempo, o que lhe proporciona conforto, tranquilidade, segurança e satisfação.

- ✓ Não precisa deixar o bebê sem fralda;

As fraldas não são de todo negativas, elas podem ser nossas aliadas e aliadas dos nossos filhos. Porque não é sempre que estaremos percebendo os sinais de evacuação (assim como nem sempre percebemos o de fome). Estando de fralda, o bebê não fica urinando em si mesmo, nem no chão nem no sofá e isso não gera estresse pros cuidadores nem traumas para a criança como acontece no desfralde forçado. Considerando um bebê praticante de HN, o desfralde é natural e muito mais cedo, o que faz da vida útil de uso de fraldas por aquele bebê ser bem curta e menos impactante no sentido ambiental, financeiro e psicológico, então tudo bem usá-las.

- **Sobre a idade ideal para começar a praticar HN**

Não existe restrição de idade para começar a praticar HN, mas quanto mais novo o bebê mais rápidas são suas respostas.

- ✓ Os bebês menores de 12 meses respondem rapidamente à prática da HN:
 - A primeira janela ideal é de 0 a 4 meses, com resposta imediata;
 - A segunda janela ideal é de 4 a 8 meses, com resposta semi-imediata;
 - A terceira e última janela ideal é de 8 a 12 meses, com resposta quase imediata.

Isso pensando que dos **00 aos 04 meses**, na primeira janela ideal, o bebê acabou de sair do útero seus movimentos são involuntários, está totalmente dependente do cuidador é somente instinto e vibração, ele sabe que as fraldas se apresentam como empecilho, a posição não lhe ajuda, então ele chora, clama, se contorce, faz careta, apresenta aquilo que todos pensam que é cólica, é medicado, silenciado, retrai, fica mais nervoso, suplica, não lhe compreendem, mais remédio, dias sem cocô, supositório, e assim, sucessivamente, num ciclo sem fim de problemas com as fezes. Muitos cocôs ao dia, dias sem fazer cocô. Cocôs explosivos que vazam da fralda e vão até a nuca. Assaduras, cólicas, constipações, e assim vai. A maioria dos bebês nessa idade aproveita a troca de fraldas, o banho e momento de brincadeira para evacuar, que é quando instintivamente se sentem relaxados e mandam ver. Com a HN, o bebê tem rotina de evacuação, seu corpinho funciona feito relógio, há comunicação evidente com o cuidador direto, que preferencialmente será a mãe (que por sua vez precisa de uma rede de apoio para dar conta das outras questões como casa e compromissos) porque ela precisa amamentar e ser ao bebê um elo de transição para o mundo terreno e ela estará atenta a todas as necessidades do seu filhinho, conhecendo sua rotina de amamentação, de sono e também de evacuação, naturalmente. Porém isso não exige nenhum outro cuidador ou parente de realizar a HN com o bebê que vai responder imediatamente porque para ele fazer cocô na posição correta é totalmente instintivo. Os sintomas/sinais nesta fase são choro

excessivo, pegar e soltar o peito muitas vezes, arquear-se para trás, puns, não se entregar ao sono, cólicas, barulhinhos com a boca, olhar profundo no cuidador, mexer muito as perninhas, segurar o peito com a boca e empurrar com mãos e pés, entre outros.

Dos 04 os 08 meses, a segunda janela ideal, o bebê já está mais ativo, mais curioso, vira de bruços para satisfazer a própria dorzinha de barriga e desbravar o mundo, observa e interage melhor com o seu entorno, logo inicia a introdução de alimentos, começa a ter contato com cocô mais consistente e isso lhe incomoda, passa a sentar, ficar de pé apoiado, está engatinhando ou prestes a engatinhar. É fácil esse bebê entrar na rotina de usar o seu penico e se livrar rapidinho daquele xixi e daquele cocô que lhe incomodam. Ele apresentará comportamentos como gritos, irritabilidade, choro excessivo, ansiedade, mamada infinita, troca peito um milhão de vezes, morde o seio, dá tapas, antes de dormir e de madrugada e de manhã vai grudar no peito, enfim, cada bebê é único, pode ser que apresente insônia ou falta de apetite ou empurre a comida com a língua.

Dos 08 aos 12 meses o bebê encontra em outra fase do desenvolvimento mais exigente, emite as primeiras palavras, “abua”, “mamama”, “papapa”, ensaia passos, fica mais verticalizado, tem ainda mais consciência de seu corpinho, apresentará comportamentos como agressividade, irritabilidade, angústia, gritos, maior exigência de colo ou não aceitar colo de jeito nenhum. Tudo como sinais de evacuação a serem observados. Por isso também, o uso de fralda não é necessariamente um hábito ainda, de modo que fica fácil introduzir o hábito da HN no dia a dia desse bebê que esperto se liga nas novidades adaptando-se de igual modo.

- ✓ Os bebês maiores de 12 meses costumam ficar mais confusos e ter uma adaptação lenta, porém, gradual e positiva.

Situação que exige mais dos pais e cuidadores e eles costumam desistir. Nos casos que acompanhei em que os pais persistiram, respeitando o comportamento da criança, usando técnicas de distração, por exemplo,

obtiveram resultados satisfatórios de médio prazo. No caso de bebês acima de um ano, um ano e três meses, um ano e seis meses, por exemplo, o hábito e o costume de usar fralda faz parte da vida daquele bebê, não lhe foi apresentada essa parte do corpo nem ensinado a identificar suas necessidades, então, é preciso um processo gradual de adaptação do bebê ao penico e dos cuidadores à abordagem para oferecer a evacuação despretensiosamente.

A HN iniciada após um ano exige muito mais dos pais e cuidadores, assim como o desfralde exige. Porém, como a HN não é desfralde e os cuidadores que quiserem praticar com seus bebês de um ano e pouco, farão apenas no intuito ajudar, dando aos poucos a consciência corporal que vai levar ao desfralde, mesmo sendo mais cansativa, traz resultados positivos. Por isso, praticar HN desde cedo traz inúmeros benefícios e jamais vai se comparar aos casos em que primeiro teremos de estabelecer um vínculo entre o bebê e a nova situação de reconhecimento corporal e mudança de hábito.

Ou seja, embora não haja idade ideal para começar a praticar higiene natural, quanto mais cedo começar, melhor, contudo, deve ser uma prática encarada como benéfica, não pode ser penosa nem desgastante para os cuidadores, deve ser, como as outras escolhas, cansativa, sim, é claro, mas compensatória, porque o bem-estar do bebê estará em primeiro plano. Ainda que o objetivo da família seja um desfralde de uma criança maior, a HN vai se apresentar como ótima alternativa para auxiliar neste processo. Lembrando sempre que HN não é desfralde, nem treinamento de penico.

Esse material é só uma provinha da leitura do livro do Bebê sem fralda, se você gostou e quer conhecer o conteúdo completo, acesse o site e adquira agora mesmo o primeiro livro do mundo totalmente em português e com embasamento científico sobre Higiene Natural, escrito por Fernanda Paz, a primeira consultora do Brasil, pioneira na propagação do método.

www.bebesemfraldabrasil.com/e-book