

# A

Ellen adormeceu no chão enquanto amamentava a meio da noite. Mais tarde acordou na sua própria cama, sem ter a certeza se de facto tinha amamentado ou não o bebé.

A Sally passou todas as noites durante três meses a ressaltar sobre a sua bola de parto, com o seu filho recém-nascido aconchegado contra o seu peito – a única táctica que conseguia atenuar o seu choro cólico.

A Jeanine e o Dirk olharam um para o outro e, sem dizer uma palavra, iniciaram ao mesmo tempo um jogo de “pedra, papel, tesouras” para decidir quem iria mudar a fralda do seu filho(a) que tinha estado com prisão de ventre.

Ter um recém-nascido é nada menos do que uma aventura que muitos pais recentes descrevem como “os melhores e mais difíceis dias das nossas vidas.”

As questões mais desafiantes no primeiro ano de um bebé giram à volta de 1) choro, 2) questões de sono e 3) amamentação.

Ao reunir informações para este artigo, entrevistei um “painel de especialistas” – pelo menos uma dúzia de pais das nossas aulas de parto com crianças com menos de um ano de idade. A maioria concordou que o choro, o sono e a amamentação aparecem nos primeiros lugares das suas listas, e que serem pais durante o primeiro ano teve um impacto muito acima das suas expectativas.

A Jeanine disse: “Eu sempre ouvi dizer que o primeiro ano de casamento é o mais difícil. Eu acredito que seja o primeiro ano de vida do seu primeiro filho(a). Que correria! Eu não fazia a mínima ideia.”

Não sei se haverá algo que nos possa de facto preparar para o primeiro ano de sermos pais – cada criança é diferente, portanto ainda que para os mesmos pais a viagem pode ser sempre diferente. Mas se eu pudesse transmitir uma preciosa pérola de sabedoria, seria o seguinte: *O que faz no primeiro ano esta-belece a base para serem pais e terem um casamento de sucesso nos anos seguintes.*

## Educar filhos com um propósito em mente

Pode ser extremamente difícil ver o quadro por inteiro quando está a sofrer de privação de sono extrema enquanto enfrenta, ao mesmo tempo, uma montanha-russa hormonal. Mas isso faz parte de ser pai(mãe). Enquanto estiver no seu primeiro ano de ser pai(mãe), é importante perguntar-se a si mesmo, “Como é que eu quero que o meu filho(a) seja daqui a dois, cinco, 10 ou 20 anos? E, ao mesmo tempo, como é que eu quero que esteja o meu casamento?”

O objectivo em ter filhos é criá-los para que entrem no mundo adulto de forma responsável, e no Reino de Deus no futuro, com uma perspectiva madura e com pleno conhecimento de Deus (. . . criai-os na doutrina e admoestação do Senhor. – Efésios 6:4). Deus tem uma tarefa para o seu filho(a). A sua tarefa é ensinar e instruí-lo(a) e estimular os seus dons e talentos.

Este(a) é o “seu” filho(a) durante algum tempo, mas é importante para o Pai e a Mãe concentrarem-se sobre o que Deus, o Criador do seu filho(a) e Pai celestial, está a fazer em relação à vida eterna do seu filho(a). Requer respeito pelo seu filho(a), ao mesmo tempo que fornece autoridade e liderança. Tudo o que diz ou faz – ou não disser ou fazer — ensina de certa forma o seu filho(a), e irá influenciar o ponto de vista do seu filho(a) de como Deus (o seu derradeiro Pai) é.

Quando o seu filho(a) olha para si, irá ele(a) ver um reflexo de Deus? Por causa de si, irá o seu filho(a) aprender que Deus é de confiança, consistente, paciente, dedicado e bondoso, merecedor de respeito e sempre acessível?

## Trabalhar em equipa

A taxa de crescimento do cérebro é mais rápida durante os primeiros anos de gestação até aos primeiros anos de vida. Durante este período, as crianças são como pequenas esponjas, absorvendo informação através de todos os cinco sentidos, assim como também através de atitudes e relações.

Tal como um outro dos especialistas do meu painel de pais, a Shantelle, aconselhou: “Dedique tempo a ensinar o seu bebé. Sim, eles(as) passarão muito tempo deitados(as) e agirão como se não soubessem o que se passa, mas são mais espertos do que imaginamos!”

Quanto a conselhos práticos, não existe falta de informação, como também uma variedade de abordagens, sobre como lidar com problemas de amamentação, greves de enfermeiros(as), cólicas, fraldas, horários da sesta, rituais das horas de deitar, ansiedade de separação, a lista não tem fim.

**“Eu sempre ouvi dizer que o primeiro ano de casamento é o mais difícil. Eu acredito que seja o primeiro ano de vida do seu primeiro filho(a). Que correria! Eu não fazia a mínima ideia.”**

Os assuntos práticos sobre criar filhos dominam esmagadoramente – e por vezes causam desilusão – as vidas de novos pais. A maior parte da informação é aparentemente incompatível. É importante que ambos os pais falem sobre estas coisas em conjunto e adoptem uma abordagem de equipa.

Apoiarem-se mutuamente e trabalharem em conjunto é essencial. Deus Pai e Jesus Cristo estão em total concordância sobre como criar e educar as crianças espirituais na família de Deus, e é de importância vital que a Mãe e o Pai também trabalhem em conjunto como um.

Se os pais discordam, quem é que a criança aprende a seguir? Nenhum – em vez disso, ele(a) aprenderá a jogar os dois um contra o outro ou aprenderá a não rejeitar e desrespeitar autoridade (até mesmo autoridade “carinhosa”) porque é demasiada confusa e incompatível. Os pais devem aprender a fazê-lo bem durante o primeiro ano – visto que é muito mais difícil fazê-lo mais tarde. É durante o primeiro ano que nascem os bons hábitos de criação das crianças.

## O crescimento da família afecta o seu casamento

Quando termina o trabalho difícil de criação das crianças, o que permanece? Será que terá um casamento mais forte e carinhoso, ainda mais sólido pelo facto de ter construído uma família de sucesso em conjunto? Será que a vossa amizade se tornou mais intensa, com memórias de alegria e prazer?

Será que terá uma base de trabalho em equipa e de respeito sobre a qual construir a próxima fase da vida a dois novamente?

A Ellen relembra-se da “importância da minha relação com o meu cônjuge ... Ele irá estar presente daqui a dezoito anos; o meu filho(a) não.”

Sejam os práticos. O casamento pode sofrer um abalo quando a “vida de casal” muda para “vida familiar”. Parece haver pouco tempo ou energia remanescente para os dois. Devido ao facto das necessidades da criança terem prioridade no sentido de requererem atenção imediata e espontânea, as necessidades do casal são muitas vezes relegadas para “mais tarde”.

Como é que um casal se mantém íntimo? As soluções que estes pais oferecem demonstram uma devoção permanente para com os seus filhos, enquanto mantêm as necessidades do casal como uma prioridade de extrema importância, interlaçadas com amor e maturidade à medida que constroem uma família em conjunto.

A Jen ofereceu este conselho precioso: “Tivemos de nos lembrar de sempre nos tratar com amor, mesmo com quatro horas de sono, o que não é fácil. É isso que nos uniu como família em primeiro lugar, e é isso que irá manter-nos juntos.”

O Clint disse: “A Sandy e eu temos andado continuamente emocionalmente exaustos. . .” Eles aconselham a desenvolver uma rede de apoio que engloba a família, os

## O Primeiro Ano Do Seu Filho(a): O Que Esperar?

*Agora que é pai ou mãe, que aventuras e surpresas lhe esperam durante o próximo ano, para si, o seu parceiro e o seu filho(a)? Como pode construir uma base para o futuro sucesso da sua família?*

por Nancy Capo

amigos chegados e a comunidade da igreja, para que se possa sair regularmente.

Para alguns, as “saídas em família” são a solução – especialmente naqueles primeiros meses em que as mães e os bebés são literalmente “amigos do peito” inseparáveis, e tirar a mãe do seu bebé só iria criar stress, em vez de aliviá-lo.

Ir dormir cedo e a horas regulares tem sido uma solução excelente para muitos casais, em que ambos trabalham para deitar as crianças antes das 7h30 ou 8h00 da noite, e depois passam “tempo de casal” no sofá ou no quarto. Mesmo assim, a exaustão absoluta é um factor importante durante o primeiro ano. Os pais, em particular, necessitam de ser pacientes e compreensivos. O pai pode deitar os filhos às oito e encontrar a mãe a risonhar às 8:05. A sério!

### Conselhos de outros

Como novo pai(mãe), irá provavelmente notar que

outros irão oferecer-lhe conselhos. A sugestão de Janine? “Leve em conta todos os conselhos não solicitados que conseguir reunir e analise tudo mais tarde com o seu marido. Poupa os sentimentos de todos (isto é mais difícil que parece quando o seu corpo está sempre a libertar hormonas) e irá ganhar conhecimentos valiosos, caso queira rever tudo mais tarde.”

A maioria dos assuntos devem ser decididos entre si e o seu cônjuge, com a devida consideração por outros; contudo, mantenha os seus olhos, ouvidos e coração abertos à sabedoria que vem da pesquisa e experiência de outros pais.

Criar o seu bebé no seu primeiro ano de vida é uma das experiências mais intensas da sua vida – sim, intensamente stressante. Mas os momentos de pura felicidade parecem



derreter o stress se os agarrar e aceitá-los no seu coração.

Irá ver o seu bebé dormir, sendo incapaz de se afastar – ainda não. Irá cuidar do seu bebé e ouvir os seus doces suspiros de contentamento com cada sopro. Irá colocar o seu dedo na palma da sua mão, os seus dedos pequenos envolvidos à volta do seu num surpreendente aperto com força.

Cantando canções de embalar, dançando na sala de estar, balouçando à meia-noite enquanto tudo está em silêncio – são estes os momentos de que se vai lembrar com carinho. As suas maiores alegrias serão as suas mais recentes realizações — o seu primeiro sorriso, o seu primeiro riso, o seu primeiro dente, a sua primeira palavra, o seu primeiro passo.

Este ano será cheio de primeiras experiências para si – acima de tudo, os seus primeiros passos para construir o casamento e a família que Deus tem em mente para si. *BN*