

# Chorar



## Chorar é uma forma de comunicação

Todos os bebés choram. É a forma que têm de dizer: "Tenho fome", "Tenho sono" ou "Quero um abraço!" Às vezes, simplesmente apetece-lhes chorar.

Pode ser stressante e esgotante, mas chorar é normal. Não está a fazer nada de errado.

Pode encontrar muitas dicas para acalmar o seu bebé em **parentclub.scot/crying**



E lembre-se: não há problema em afastar-se por alguns minutos se o choro estiver a incomodar, desde que o seu bebé esteja seguro. A boa notícia é que, após cerca de 8 semanas, normalmente os bebés começam a chorar menos. Aguarde firme!

## Tenha um plano

A quem pode recorrer para pedir ajuda? O que ajuda a manter a calma?

**Por mais exaustão ou frustração que se sinta, nunca, em hipótese alguma, sacuda um bebé.**



Pode encontrar muitas dicas para acalmar o seu bebé em **parentclub.scot/crying**

Para aconselhamento e apoio, ligue para a linha de apoio da Cry-sis através do número **+44 0800 448 0737**