

COMPORTAMENTO. OS SERVIÇOS CUSTAM 470 EUROS POR SEMANA

QUEM SÃO AS AMAS D

Os pais estafados têm uma nova ajuda: *nannies* que lhes cuidam dos bebés enquanto dormem

Chega por volta das 21h a casa dos pais e só sai no dia seguinte, às 9h. Se o bebé ainda estiver acordado quando entra, faz toda a higiene necessária antes de o pôr na cama. Depois, está na altura de preparar o que vai ser necessário para a noite: ver se os biberões estão esterilizados ou se há leite suficiente. Em seguida, põe de lado uma roupa extra, não vá o bebé fazer uma surpresa indesejada na hora de mudar a fralda. Tudo é pensado ao pormenor. Enquanto isso, os pais descansam. Parece um sonho? Não é. É realidade e há cada vez mais pais a contratarem os serviços das *nannies* do sono — especializadas em tomar conta de bebés toda a noite.

Nada fica por tratar, a alimentação é feita de três em três horas durante o primeiro mês, por exemplo. "Por acaso tenho sempre trabalhado com bebés que bebem leite de fórmula e não leite materno", explica à **SÁBADO** Vânia Felipe, de 33 anos, Educadora com Certificado de Apoio ao Recém-Nascido. Mas se for caso de amamentar, as *amas* levam o bebé até à cama da mãe. Tudo para que os pais descansem.

Normalmente, o serviço de *night nanny* tem a duração de três meses. São 12 horas, seis dias por semana com uma folga, dependendo do que os pais quiserem. "As razões principais pelas quais os pais pedem este serviço são duas: a privacidade de sono, muitos estão completamente desesperados, ou porque são mães pela primeira vez e precisam deste apoio porque têm



▲ Vânia Felipe, de 33 anos, diz que além de cuidar dos bebés durante a noite, acalma os pais

medo", diz à **SÁBADO** Filipa Almeida, que há nove anos criou a Nanny Portugal. E acrescenta: "As mães de recém-nascidos normalmente ficam acordadas a olhar para o bebé para ver se ele está a respirar. Têm todas as dúvidas do mundo." Por esse motivo, Vânia,

que trabalha na Nanny Portugal há cerca de sete anos e não tem filhos, também dá dicas aos pais. "Esta última família com que trabalhei, são uns pais novos e eles disseram: 'Olhe Vânia, é o primeiro filho, nós não sabemos nada, estamos aqui para aprender consigo.' E

A NOITE?

Há cada vez mais procura. Por Dina Arsénio



eu expliquei-lhes como é que a rotina do dia deveria ser feita, para que a da noite corresse bem. Isto é muito importante", conta.

Não é apenas para garantir uma boa noite de sono. Vânia recorda que o ano passado, quando esteve a fazer de *night nanny* de gémeos, estes tinham prisão de ventre. "Tive de explicar à mãe que a estimulação que eu fazia às 4h da manhã, tinha de ser feita à hora do banho, ao fim da tarde, para que depois eles conseguissem descansar bem durante a noite." A mãe começou a seguir essas indicações e a noite começou a correr bem.

Desde o primeiro momento que entram ao serviço que as amas registam tudo o que diga respeito ao bebé, como os horários, por exemplo, num livro com nome próprio: *Baby Book*. Objectivo: mostrar ao pediatra e à colega que irá fazer o serviço seguinte, no caso de os pais quererem duas pessoas a acompanhar o bebé.

Pais pela segunda vez

Esta tendência de serviços especializados – normalmente são enfermeiras pediátricas – está a crescer em Portugal e até no Reino Unido, como notou o *The Guardian*, que refere que já estão registadas mais de 200 *nannies* dos sonos. Filipa, da Nanny Portugal, explica que os pedidos têm aumentado, mas que há falta de técnicas especializadas. "O que nós temos é cada vez mais pedidos deste género, só que obviamente as pessoas querem uma ou duas pessoas para trabalhar em casa e faltam pessoas para fazer este trabalho", diz Filipa.

"JÁ ME
LIGOU UMA
MÃE DESESPERADA
A CHORAR
E A DIZER:
'PRECISO DE
DORMIR'"

■ Mas não são apenas os pais de primeira viagem que recorrem a este serviço, como conta Vânia, que tem formação de educadora com um certificado de apoio ao recém-nascido. "Já tomei conta de um segundo filho, porque a mãe não sabia o que eram cólicas. Passava a noite inteira com ele ao colo, a dor era horrível. A mãe precisava de descansar à noite, para durante o dia dar apoio aos dois filhos." Filipa Almeida aponta que muitos chegam exaustos a pedir ajuda: "Já me ligou uma mãe completamente desesperada, a chorar e a dizer: 'Eu preciso de dormir, eu já não aguento.'"

Mesmo com formação profissional, as *nannies* têm de se adaptar às rotinas da família, desde que não se ponha em perigo a vida da criança. Vânia recorda, por exemplo, quando trabalhou com um bebé que tinha muitas cólicas, a mãe sugeriu que o colocassem a dormir de barriga para baixo. "Hoje nenhum pediatra quer o bebé a dormir de barriga para baixo, devido aos estudos associados à morte súbita quando estão nesta posição." Mesmo assim, Vânia decidiu experimentar, mas com um cuidado ainda mais redobrado. "Tenho sempre o intercomunicador ao pé de mim e ia acordando várias vezes durante a noite."

Afinal elas não dormem?

Se imaginamos o descanso dos pais, o das amas é diferente. As *night nannies* têm sempre um espaço para passar a noite, seja num quarto com casa de banho privativa, ou no próprio quarto do bebé. Mais uma vez, a decisão é dos pais.

O descanso acontece entre os horários de alimentação dos bebés, depois de já terem preparado tudo para a noite. "Claro que é cansativo porque é uma rotina bastante puxada, mas tendo em conta o quanto eu adoro este trabalho, não sinto que seja cansativo dessa forma", diz Vânia. E também depende dos bebés. "Tive uma bebé com 3 meses a quem já só dava o biberão por volta da meia



▲ Mariana (à esq.ª) e Vânia (à dt.ª) gostam de trabalhar com recém-nascidos e trabalham durante a noite, até de madrugada



**100
euros**

por noite é o preço dos serviços das *Nannies* do Sono, da empresa Nanny Portugal

"HÁ PAIS QUE QUEREM QUE O SERVIÇO COMECE ASSIM QUE ELES CHEGUEM A CASA DA MATERNIDADE"

Se fumar, não entra Para ser ama da noite tem de preencher estes requisitos

A selecção das pessoas que trabalham com recém-nascidos é rigorosa. Desde ter formação na área da Educação, experiência de dois anos, carta de condução e curso de Primeiros Socorros Pediátricos. Estes são alguns dos elementos a considerar, mas fumar é um factor eliminatório. A segurança é crucial e por isso é realizado um teste de **avaliação psicológica**, análises clínicas (despiste de Drogas e Álcool) e o registo criminal é investigado.

noite e meia e só acordava entre as 7h e as 7h30."

Muitas vezes, o papel das amas é até acalmar os pais. "Ficam ansiosos, atrapalhados quando ouvem os filhos a chorar. Então na altura das cólicas ficam completamente aflitos... Tento acalmá-los", diz a educadora.

Mariana Guerreiro, de 29 anos, é enfermeira há 11 e começou a trabalhar como *babysitter* para ajudar a pagar a licenciatura. Mais tarde entrou para a Nanny Portu-

gal e passou a dedicar-se a recém-nascidos e bebés. "Há pais que querem que o serviço comece assim que chegam a casa da maternidade. Mas a maior dificuldade com que nos deparamos é com pais extremamente cansados", explica à **SÁBADO**.

Banho, mudança das fraldas, qual a melhor forma de pôr o bebé a dormir são algumas das dúvidas mais frequentes. "Trabalhei com uma família que os pais eram franceses, e fui para a casa deles assim que o bebé nasceu. Neste caso a senhora ia amamentar o bebé e, como eu sou conselheira em aleitamento materno, dei-lhe muito apoio. As perguntas eram quase todas sobre a alimentação, a gestão do horário de mamar, como conservar o leite", explica Mariana, que não tem filhos.

A enfermeira diz que um dos grandes factores para os pais procurarem este tipo de serviços é, sem dúvida, o cansaço que sentem quando chegam do hospital e vêem a quantidade de coisas que têm que fazer. "Aqui em Portugal não há ainda um grande acompanhamento depois da saída do hospital e ter alguém em casa que diga – até mais do que o que fazer – que eles estão a fazer bem e que estão a ser os melhores pais possível, é sempre uma mais-valia", explica Mariana. ■