



DOIS + UM para você

O sono do bebê:

informações e orientações

COLABORAÇÃO

Enf. Clea Machado . **COREN 20.267 RS**

Enf. Dóris Ammann . **COREN 42.009 SP**

Enf. Elizangela Romualdo . **COREN 301.923 SP**

Não há modelos, nem manuais que nos caibam perfeitamente. Eles servem para nos inspirar.

Aprenda a observar o seu bebê.





Muitas vezes os pais ficam tão assustados que aconteça alguma coisa com o bebê, que não conseguem sequer observá-lo com calma, para tomar uma decisão.

**Regra de ouro:
manter a calma**

Há uma relação direta entre a dificuldade do bebê adormecer e o estresse dos pais.

A calma dos pais facilita a vida e o sono dos bebês.







Embora seja um fenômeno neurofisiológico o sono é influenciado pela forma como o adulto se relaciona com a criança.

É importante que poucas pessoas se revezem nos cuidados com o bebê para não confundi-lo e criar insegurança.

Bebês são ativos durante a gestação e ao nascer seguem ativos, dia e noite.

No útero a movimentação do bebê é maior após as refeições da mãe ou quando ela se deita.





O recém-nascido não
conhece a diferença
entre o dia e a noite.

É assim mesmo!!



O recém-nascido dorme cerca de 19 horas por dia, alternando ciclos de 2 a 3 horas de sono, com 50 a 60 minutos de vigília.

O corpo do bebê começa a produzir melatonina (hormônio que regula o sono) entre o 2º e o 3º mês de vida.

O leite materno é uma das fontes de melatonina.





A partir de 2-3 meses de vida, ocorre uma transição gradual para a consolidação do sono noturno, e períodos mais longos de vigília diurna.

Nas primeiras semanas de vida o bebê acorda a cada 2-3 horas.

Quando aprende a mamar com mais eficiência, pode começar a acordar a cada 4 horas.

Esse ciclo pode se manter até o 3º mês de vida.





A partir de 4 meses o bebê ao acordar, consegue muitas vezes confortar-se a si mesmo, e adormecer novamente. Seja chupando o dedo ou mexendo em tecido macio, como a ponta de um lençol.

Bebês chupam os
dedos e depois as
mãos, para se acalmar.



O sono de até
6 horas contínuas
pode começar
entre o 4º e 6º
mês de vida.



Entre 6 e 9 meses, a maioria das crianças começa a dormir melhor a noite.

Durante o dia consegue fazer de uma a duas sonecas.

O bebê precisa aprender a dormir. E nós adultos precisamos ensiná-lo a dormir.



Cada família tem
uma forma
própria de se
preparar para o
sono.





O bebê não tem
condição de adormecer
sozinho: precisa ser
convidado.

Ensinar o bebê a dormir
exige muita paciência e
disponibilidade do
cuidador.

Estabeleça uma
sequência de cuidados
com o bebê, sinalizando
que está chegando a
hora de dormir.



Ao repetir a mesma rotina o bebê consegue antecipar o que vai acontecer e começa a adquirir uma noção de tempo.

Ele fica mais calmo e a família se organiza melhor.



A casa deve ser preparada para o sono do bebê.

Um exemplo de sequência: banho, mamada, pouca luz, eletrônicos desligados, movimentos rítmicos com o bebê, cantar, embalar, conversar baixinho...

Bebês gostam de dormir e acordar cedo.

É importante observar os horários do bebê.



Quando
dormem com
fome, os bebês
logo acordam.



Se você não tem certeza de que o bebê está satisfeito, ofereça o segundo peito.

No caso de fórmula, ofereça mais um pouco de leite.

Um bebê satisfeito
adormece e solta o peito.
Esperare alguns minutinhos
antes de colocá-lo no
berço.



Depois de colocar o bebê no berço, deixe a sua mão em contato com o corpo dele. E espere um pouco antes de se afastar.



Bebês costumam acordar quando colocados no berço.

Eles podem se ressentir quando tocam numa superfície mais fria que o seu corpo.

Para que o bebê possa levar para o berço o calor do contato entre vocês, experimente colocar uma fraldinha de pano nas suas costas.

Leve o bebê para o berço junto com a fraldinha de pano.



Quando o bebê acorda durante a noite, e você supõe que não esteja com fome, tente acarinhá-lo, sussurrar baixinho e dar tempo para que ele adormeça novamente.



Ao colocar o bebê para dormir, encoste primeiro seus pés ou a sua cabeça no colchão, de forma que ele não se sinta solto, mas aconchegado e envolvido como no útero materno.

Colo é bom, entre outras razões, porque delimita um espaço.

O berço também pode conter e abraçar o corpo do bebê.



Para adormecer o bebê precisa de um ambiente silencioso, quente e aconchegante.

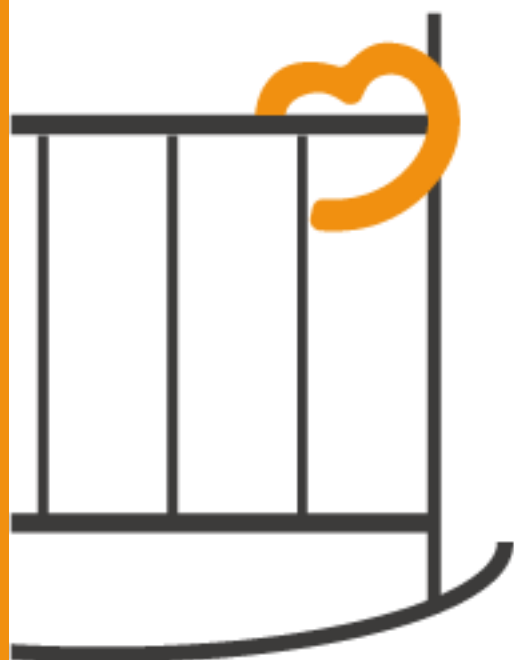
Lembre-se que as paredes do útero o mantinham bem abrigado, de todos os lados.



Enquanto o bebê é alimentado ou banhado, também é interessante que seus pés encontrem uma superfície firme.

No início da vida manter o berço no quarto dos pais ajuda a conhecer o bebê.

Cabe a cada família decidir quando colocar o bebê para dormir em outro quarto.





No lugar onde o bebê vai dormir, é importante não ter muitos objetos que chamem a sua atenção.

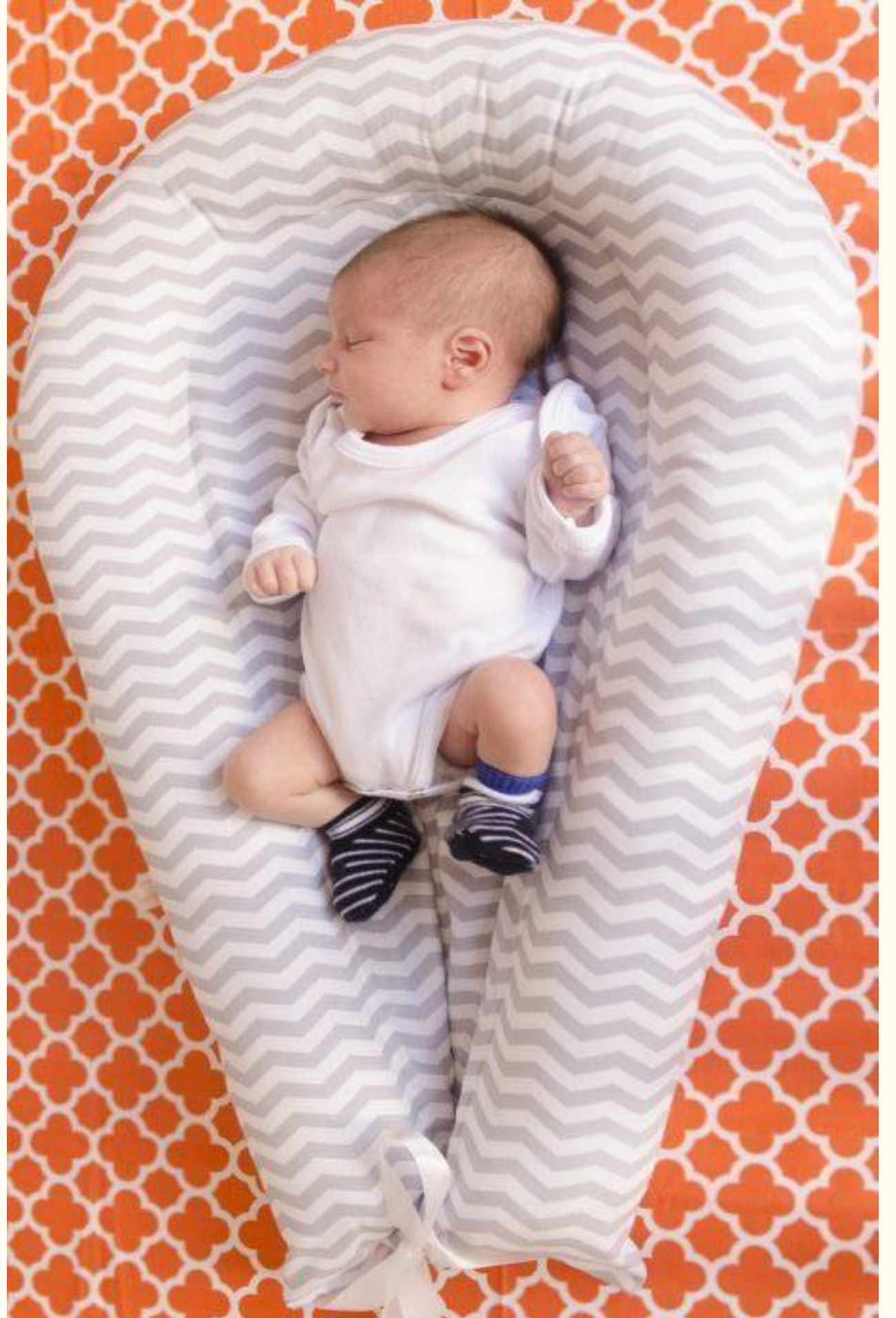


No berço faça um ninho com um tecido em forma de U, para oferecer um contorno para o corpo do bebê.

O bebê gosta de ter os pés encostados, o corpo envolvido.

Experimente fazer o seu próprio ninho.

Você precisa apenas de uma toalha grande e de uma fronha, ou lençol pequeno.





Torça a toalha até que ela ganhe a forma de uma corda.

Coloque-a no berço em formato de “U” e forre com um lençol ou dentro de uma fronha.

Uma almofada de amamentação também é aconchegante.

Deixe o bumbum do bebê sempre bem apoiado.



Alguns bebês gostam de mexer os braços e as perninhas com liberdade.

Outros preferem ser envolvidos em charutinho.



Você sabe fazer um charutinho?



Alinhe a borda do cueiro com os ombros do bebê, deixando suas perninhas semi-flexionadas.

Alguns bebês gostam de dormir envolvidos em charutinhos com cueiros ou sacos de dormir ou envolvidos em tecido macio (*swaddle*).

Dependendo do clima gostam de dormir na rede.



3



Charutinho



STEP 04



Swaddle



Saco de dormir

O bebê precisa de roupa confortável para dormir.

Utilize roupinhas de algodão para que a pele do bebê respire.



Verifique se a temperatura do ambiente está confortável.

Extremidades, como mãos e pés, não são parâmetros para verificar a temperatura do bebê.





Coloque a sua mão no tórax do bebê. Se estiver frio, saberá que ele sente frio.

Se estiver úmido ou quente, provavelmente o bebê está sentindo calor.

Um banho morno antes de dormir acalma o bebê, e o deixa mais relaxado.

Adultos também relaxam com um banho morno antes de dormir....

Não tenha pressa para dar o banho.

Movimentos lentos acalmam o bebê.





Cuidado para não
estimular o bebê no
começo da noite...

Bebês agitados têm
dificuldade para conciliar
o sono.

Bebês são hipersensíveis.
É preciso evitar excesso
de estimulação como luz,
barulho, agitação, muita
gente conversando alto,
TV ou eletrônicos ligados
perto dele.

Por outro lado, pouca comunicação e contato com o bebê empobrecem a sua vida e ele fica sem matéria-prima (palavras, cantos, brincadeiras) a ser processada durante o sono.





É importante alternar momentos de brincadeira com outros de repouso e calma.

O contato com o
bebê alimenta a
memória com a
qual constrói os
seus sonhos.

O bebê começa a sonhar a partir do 8º mês de gestação.

O sonho é uma atividade psíquica fundamental, organizadora dos estímulos que vem do nosso interior e de todos aqueles que recebemos do mundo externo.





No sono há uma abolição completa do contato com o mundo externo, um estado onde contamos apenas com nós mesmos. Tensão zero.

É um momento de “solidão escolhida”.



A dificuldade de dormir acontece em qualquer idade e principalmente com os bebês que, durante o sono, precisam se separar das pessoas de referência.

A dificuldade de se separar das pessoas de referência é maior se a proximidade não o alimenta quando está acordado.

Durante o sono abrimos mão de todas as conquistas, de tudo que já aprendemos.

Em torno de um ano de idade o bebê acorda durante a noite para exercitar o que tem aprendido, como falar e andar.







A presença de pessoa de referência e a garantia de que estará por perto quando acordar é a condição do sono do bebê e de sua vontade de dormir.

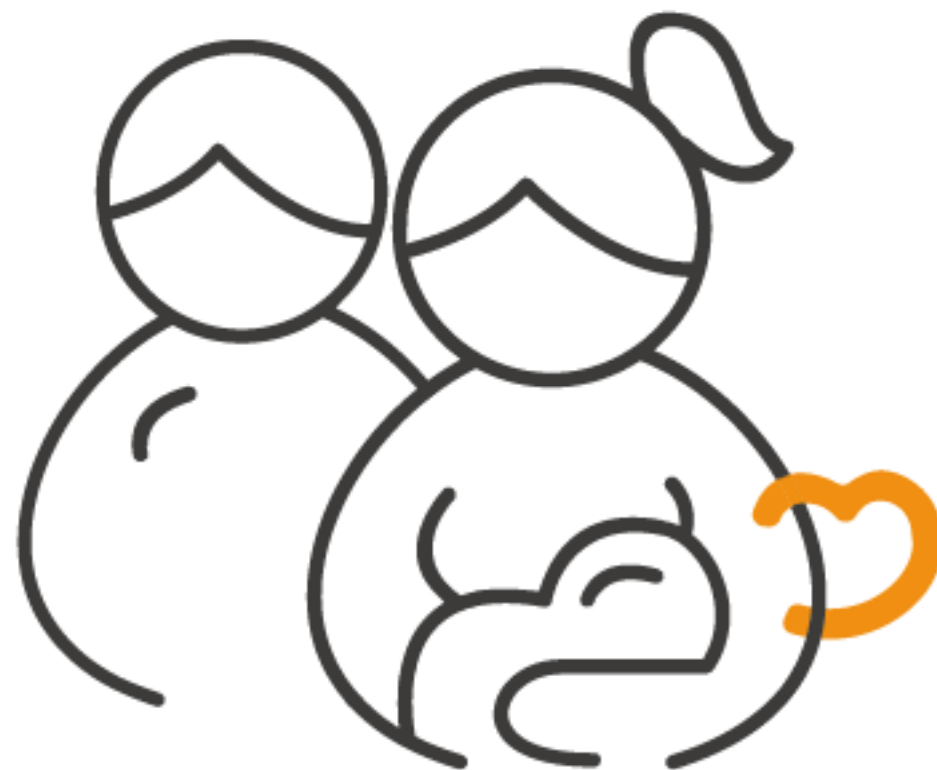
Quando dorme o bebê perde as figuras de referência, e de algum modo desaparece para si mesmo.

A garantia do reencontro é o que permite ao bebê dormir, desligar.

É o primeiro jogo de esconde-esconde.

Se a mãe ou figura de referência tiver dificuldade em se separar do bebê, ele também não conseguirá desligar-se dela e dormir.

Ao se preocupar com o bebê enquanto ele dorme, as mães e as pessoas de referência não conseguem se afastar e deixá-lo descansar sozinho. Portanto, também não conseguem descansar.







Enquanto dorme o bebê aprende a noção de dentro e fora, do eu e não eu, a noção de ausência-presença.

Desenvolve a memória, e a capacidade de pensar na pessoa de referência quando não a vê.



O sono é um
convite para criar
um espaço
interno, psíquico,
próprio.

Consultoria em pós-parto 
e amamentação
Psicoterapia online 



11 96720 0004



contato@gamp21.com.br



www.gamp21.com.br



@gamp.21


Gamp 21