



Bebê Dorminhoco



E-book do Sono Infantil





Olá,

Sou a Karla Mendonça, mãe do Edu, do Guto, e do Dani, Nutricionista pós-graduada em Neuropsicopedagogia e educação infantil e especialista em sono dos bebês. Visando ajudar todas as mães e famílias que, assim como eu, desejam o melhor para seus filhos, desenvolvi este e-book com muito carinho e dedicação! **Não deixe de me contar se ele te ajudou, viu?**

www.bebedorminhoco.com.br

O sono é uma **necessidade fisiológica** do organismo. Pode ser comparado a outras necessidades semelhantes, como: ingestão de água, alimentação, eliminações fisiológicas, etc. **“É um estado comportamental reversível, com ausência de percepção e responsividade ao meio ambiente.”** (Krieger et al. 2011).

Os bebês têm um padrão de sono bem diferente do sono dos adultos. Os ciclos de sono são divididos entre ativo (REM) e passivo (Non-REM) e **cada ciclo de sono tem, em média, 40 a 50 minutos**. As crianças passam mais tempo em sono REM (50%) do que os adultos (25%) e, por isso, precisam de mais tempo de sono, além de terem uma grande necessidade de sonecas.

Quando mudamos de um ciclo de sono para outro, ocorrem breves despertares, que se tornam mais significantes a cada 2 ou 3 ciclos. Devido a isso, bebês que não sabem dormir sozinhos despertam a cada 2 ou 3 horas ou até menos.

Hormônios envolvidos no sono

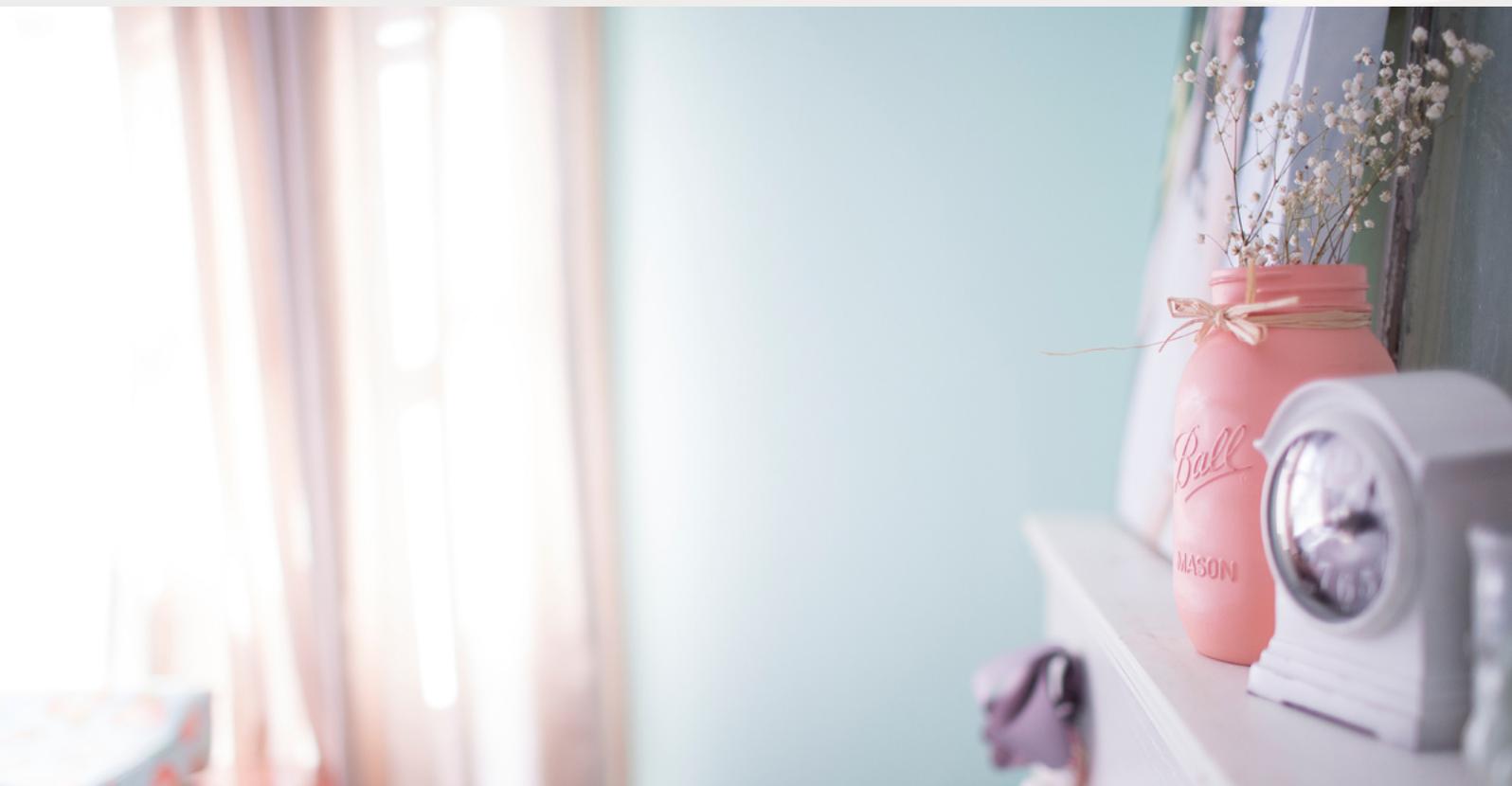


Melatonina: regulador e indutor do sono. Os bebês nascem com a produção de melatonina irregular.

Cortisol: responsável por “acordar” o bebê.

GH: hormônio do crescimento (90% é secretado durante o sono).

A melatonina é essencial para organizar o relógio biológico dos bebês. **Sabe quando o bebê troca o dia pela noite?** Pois é, regular essa produção de hormônios faz toda diferença. E como podemos fazer isso? **Com a luz natural**, ou seja, toda vez que seu bebezinho acordar, abra bem a cortina; e quando escurecer, feche-a bem. Faça isso desde o nascimento e, por volta dos 2 meses, a produção de melatonina já estará bem organizada.





Privação do sono

A privação do sono acarreta muitos problemas para os pais e para os filhos. Noites mal dormidas resultam em dias de fadiga e frustração. A privação crônica do sono faz o humor piorar, atrapalha o desenvolvimento da coordenação motora, diminui o raciocínio e a resistência imunológica, além de favorecer o ganho de peso.

Normalmente, crianças que sofrem com a privação do sono apresentam problemas como irritabilidade, impulsividade, falta de atenção, desânimo, cansaço, baixa tolerância à frustração, problemas de memória, diminuição dos reflexos e aumentam a propensão a acidentes.

Assim como os adultos, os bebês também precisam de suas horas completas de sono para terem um desenvolvimento saudável. Especialistas da *National Sleep Foundation* afirmam que o sono é tão importante quanto a higiene ou alimentação, e que é durante a noite que são produzidos diversos hormônios, como a melatonina, responsável pelo sono.

Em contrapartida, a privação de sono libera adrenalina e cortisol, o hormônio do estresse, ou seja, um bebê mais irritado, acordando mais vezes. Além disso, noites mal dormidas estão relacionadas à obesidade infantil, falta de concentração, ao déficit de atenção e depressão.

E aí começa a preocupação das mães: será que meu bebê está dormindo o tanto que precisa? Então, vamos lá, primeira coisa: **qual a necessidade MÉDIA de sono do seu bebê?**

- **Recém-nascido a 3 meses:** 16 a 19 horas de sono (sono noturno e sonecas).
- **4 a 12 meses:** 12 a 16 horas (sono noturno e sonecas).
- **1 a 2 anos:** 12 a 14 horas (sono noturno e sonecas).
- **3 a 5 anos:** 11 a 13 horas (sono noturno e soneca).

É importante lembrar que essa é uma necessidade média e que o mais importante são os sinais de sono do seu bebê. Um bebê descansado fica feliz e tem um tempo acordado de qualidade.



Sinais de sono

Para ajudar o(a) seu filho(a) a dormir, aqui estão alguns sinais que indicam que o bebê está com sono:

- 1 **Bocejar;**
- 2 **Esconder o rosto no peito do cuidador;**
- 3 **Esfregar os olhos ou o rosto;**
- 4 **Puxar as orelhas;**
- 5 **Ficar mais descoordenado;**
- 6 **Falta de interesse nos brinquedos;**
- 7 **Coçar a cabecinha.**

Alimentação

Se o bebê não dorme bem, podem aparecer dificuldades na alimentação. Um bebê irritado, porque não dormiu, não se alimenta bem e, como não se alimentou bem, não dorme bem; é um ciclo. Por isso foque em dar um sono de qualidade ao seu bebê e, assim, ele acordará descansado, feliz e vai se alimentar muito melhor.



Posso dar chá para o meu bebê dormir melhor?

Dar chás ou outros líquidos durante os primeiros meses pode interferir no efeito anti-infeccioso do leite materno, diminuindo a proteção contra outras doenças. Além disso, a ingestão de chás pode dar a falsa sensação de saciedade, levando o bebê a recusar o leite e, assim, privá-lo de nutrientes que só o leite pode oferecer nessa fase.

Outro fator é que chás costumam ser diuréticos, isto é, estimulam o organismo a eliminar toxinas através da urina, porém, no caso dos bebês, uma maior eliminação de urina pode resultar em déficit de cálcio e outros nutrientes presentes no leite.

O que muitos indicam, talvez seja uma ajuda mais saudável, é a mãe tomar o chá. Há quem acredite que as propriedades passam para o bebê pelo leite. Se essa alternativa dará algum resultado, não está comprovado, mas é um jeito mais seguro para o seu bebê.

Como estabelecer bons hábitos de sono desde o nascimento

- *Ajude-o a diferenciar o sono diurno e o noturno;*
- *Não permita sonecas muito longas (maiores que 2 horas);*
- *Deixe seu bebê tirar as sonecas necessárias;*
- *Organize o dia do bebê (isso não significa ter horários rígidos);*
- *Diminua as atividades antes de dormir.*



Quando introduzir uma rotina?

Nosso mundo funciona com rotina: acordamos pela manhã, tomamos café, vamos para o trabalho, almoçamos, vamos à academia, dormimos... Isso é rotina: a orientação do nosso dia.

O bebê também gosta de ter seu dia orientado, organizado, ou seja, rotina é algo maravilhoso. A rotina orienta o dia do bebê e, conseqüentemente, as noites.

E para ter uma rotina, preciso introduzir horários rígidos?

De jeito nenhum. Ao longo dos meses, esses horários vão se tornando, sim, mais regulares e, quanto antes começarmos, mais natural e gentil é para o bebê.

Segurança



Estudos relacionados à Síndrome da Morte Súbita mostram que bebês até 1 ano de idade morrem no berço sem qualquer motivo aparente. Isso levou especialistas a orientar pais, avós e cuidadores a colocarem os bebês, desde o primeiro dia de vida, deitados de barriga para cima no berço.

Existem algumas orientações para o sono do seu bebê ser mais seguro:

- **O lugar onde o bebê dorme deve ser uma superfície plana e firme, ou seja, um colchão. Se houver a ocorrência de refluxo, procure elevar a cabeceira;**
- **Os kits berços são lindos e dão a falsa impressão de deixar o bebê mais aconchegado, aquecido e protegido quanto a possíveis impactos contra as grades do berço. Mas eles são muito perigosos. O bebê pode, facilmente, sufocar-se, por isso retire tudo de dentro do berço (inclusive ursinhos, brinquedos, paninhos, entre outros);**
- **Use lençóis de elástico nos berços, aqueles que ficam firmes no colchão, pois, durante o movimento do bebê, os lençóis frouxos podem se soltar;**
- **Bebês também sentem calor, por isso, em dias mais quentes, não é necessário enchê-los de roupas. O superaquecimento pode, sim, ser uma causa da morte súbita;**
- **Uma dica para dias frios é usar os sacos de dormir. Eles deixam o bebê quentinho ao mesmo tempo que mantém os braços livres para o movimento de se virar.**



Por que meu bebê não dorme?

Depois que o bebê entra em casa, chega a ser literalmente um sonho poder ter momentos tranquilos para dormir, cuidar-se, estudar, curtir o parceiro, e muito mais. É de se invejar mães que têm bebês que, logo nas primeiras semanas de vida, dormem longas horas no período noturno. Mas acredite: esses bebês existem e não vieram de outro planeta. No instagram da **@bebedorminhoco**, você pode ver centenas de depoimentos.

Agora por que, exatamente, o seu bebê não dorme? Para responder a essa pergunta, é preciso verificar todos os fatores que podem atrapalhar o sono calmo e constante do bebê.

Fome: primeiro, se o seu bebê mama no peito, não acredite em quem afirma que o que ele tem é fome. Se ele está se desenvolvendo normalmente e ganhando peso adequadamente, saiba que a amamentação está surtindo o efeito desejado e não é necessário introduzir qualquer complementação. Qualquer dúvida deve ser tirada com a orientação de um profissional qualificado, como um pediatra ou um nutricionista.

Temperatura: por serem muito frágeis, alguns acham que bebês precisam estar agasalhados o tempo todo, mas isso não é verdade. Para o bebê dormir tranquilo, é preciso ficar atento à temperatura e colocar no bebê uma roupa adequada ao clima. Pense em qual roupa você usaria para passar aquela noite inteira: é essa roupa que seu bebê precisa.

Ritmo da casa: se o ritmo da casa costuma ser agitado e o bebê está sempre em atividade, isso pode trazer uma certa dificuldade para se acalmar. Procure evitar brincadeiras animadas antes da hora de dormir, pois irão agitá-lo.

Falta de rotina: é muito importante criar uma rotina em todo o dia do bebê, principalmente à noite. Banhos, roupas confortáveis, música, ambiente tranquilo, tudo feito do mesmo jeito, todas as vezes que chegar o momento do sono noturno, para o bebê se acostumar com esse momento.

Ritmo Circadiano: o recém-nascido ainda está no ritmo ultradiano, ou seja, sem um ritmo certo, e precisa aprender a diferença entre o dia e a noite. Durante as sonecas diurnas, mantenha o ambiente mais iluminado, sem muitas alterações. À noite, deixe o mínimo de luz possível e procure reduzir os barulhos da casa.

Tempo acordado

Deixar o bebê um tempo de bruços, quando estiver acordado e monitorado, é muito importante para o seu desenvolvimento. É essencial para fortalecer os músculos do pescoço do bebê e também para ajudar a prevenir o achatamento da cabeça, condição que ocorre quando o bebê passa muito tempo deitado com a barriga para cima.

Além disso, essa posição ajuda a prepará-lo para engatinhar e para virar. Desde as primeiras semanas de vida, isso já pode ser feito, lembrando que ele precisa estar acordado e acompanhado.

Por volta do terceiro mês de vida, os bebês já têm uma maior capacidade de sustentar pescoço e tronco e conseguir ficar a cada dia mais tempo nessa posição.



Saltos de desenvolvimento

O salto no desenvolvimento é uma mudança repentina no desenvolvimento mental de um bebê, ele anuncia algum progresso. Os saltos de todas as crianças saudáveis ocorrem geralmente na mesma idade, no entanto, as crianças apresentam uma diferença na intensidade com que passam por um salto. O início de um salto vem com uma mudança repentina no cérebro, que traz consigo um novo tipo de percepção.

Um salto consiste em duas fases:

- **O período difícil, marcado pelo CAI: a criança Chora mais e fica mais Apegada e Irritada do que o normal. O progresso do bebê pode parar ou até mesmo regredir. Os pais podem ficar preocupados ou até se sentirem frustrados.**
- **O período consiste em dominar novas habilidades ou usar as antigas de forma diferente. A criança tem interesses que são completamente novos e fica mais independente, dominando novas habilidades.**

Após passar por um salto no desenvolvimento mental, há muitas habilidades que um bebê pode dominar. No entanto, ele não consegue dominar todas de uma só vez. Por isso o bebê precisa escolher. Para começar, ele escolhe apenas uma ou duas habilidades que mais lhe agradam (o começo é difícil para todos nós). As habilidades que lhe interessam menos, ficarão para depois. Cada bebê é único na escolha que faz. Por isso acompanhe seu bebê e observe o que ele mais gosta de fazer após passar por um salto, assim, você poderá conhecer a personalidade dele desde cedo.

Salto 1 (1 mês), inicia-se entre 4 e 5 semanas: após esse salto, seu bebê, provavelmente, será capaz de: olhar para algo por mais tempo e com mais frequência, responder ao toque de forma diferente, dar um sorriso social pela primeira vez e responder aos cheiros de forma mais clara .

Salto 2 (2 meses), inicia-se entre 7 e 9 semanas: quanto o bebê tornar-se apto a perceber novos padrões com todos os seus sentidos. Após passar por esse salto, ele, provavelmente, será capaz de: sustentar melhor a cabeça, virar a cabeça em direção aos sons, mover-se para frente quando estiver sentado no seu colo, bater as mãos em um brinquedo, descobrir e observar as partes do seu corpo, como as mãos, fazer sons curtos e explosivos com a voz.

Salto 3 (3 meses), inicia-se entre 11 e 12 semanas: após dar esse salto, algumas novas habilidades podem ser: assoprar bolhas de saliva, gostar de sons que vão do grave ao agudo ou vice-versa, descobrir novas habilidades da voz, como gritar e murmurar, ficar mais animado e mais ativo, seguir algo com os olhos, virar a cabeça para seguir alguma coisa.

Salto 4 (4 meses), inicia-se entre 14 e 19 semanas: após esse salto, as habilidades do seu bebê terão se expandido e você poderá notar que ele: está muito ativo, dificilmente erra ao tentar agarrar algo, coloca a mão do pai ou da mãe em sua boca, tira um pano do seu próprio rosto, bate na mesa com um brinquedo, tenta localizar onde os pais estão, reage ao se ver no espelho, utiliza consoantes, responde ao ser chamado pelo nome, resmunga quando está impaciente.

Salto 5 (6 meses), inicia-se entre 22 e 26 semanas: após esse salto, seu bebê começará a perceber as relações entre as pessoas e os objetos, incluindo a distância. De repente, o mundo do bebê fica muito grande, e ele é apenas uma parte muito pequena desse mundo. Isso inclui coisas como: algo pode estar dentro, fora, em cima, ao lado, por baixo e ele brincará com essas noções. Talvez seu bebê chore se você se afastar dele. Agora ele entende que a distância entre você e ele pode aumentar. Nesse momento, ele passa a mostrar interesse por detalhes como: etiquetas, adesivos, zíperes. Tenta desatar laços, arremessa coisas para ver o que acontece, assopra, faz sons com a língua, fica em pé com ajuda ou tenta se levantar sozinho.

Salto 6 (8 meses), inicia-se entre 33 e 37 semanas: seu bebê está entrando no mundo das categorias: ver, comparar e classificar. Nessa fase, seu bebê vai aprender que um cachorro grande não é um cavalo e que um gato malhado não é uma vaca. Seu bebê está apaixonado por você e por tudo que há em seu novo mundo. Algumas novas habilidades: demonstra que sabe algumas palavras, imita os adultos, mostra quando ele acha que algo está sujo (por exemplo: sua feição muda ao sentir um cheiro diferente), consegue se reconhecer no espelho, pode alterar seu temperamento, brinca de esconde-esconde sozinho, começa a tentar engatinhar. Além disso, outros sinais típicos desse salto são: ter ciúmes, ficar mais amoroso, ter pesadelo (sim, os bebês sonham e também têm pesadelos). Durante esse salto, ele pode acordar gritando ou chorando; lembre de sempre acalmá-lo da mesma forma e logo irá passar.

Salto 7 (11 meses), inicia-se entre 41 e 46 semanas: nesse salto, seu bebê começará a montar as coisas pela primeira vez na vida. Após passar por esse salto, ele, provavelmente, será capaz de: responder perguntas simples, com gestos, apontar para as coisas, pessoas ou animais quando você pedir, compreender que é preciso falar no bocal do telefone, empilhar anéis em uma pirâmide de anéis, apontar aonde quer ir.

Salto 8 (12 meses), inicia-se entre 50 e 54 semanas: após esse salto, seu bebê, provavelmente, será capaz de: agarrar as roupas e querer se vestir, colocar as coisas de volta no lugar, pegar lápis e papel para fazer um desenho, dar banho em um boneco, examinar intensamente como você faz as coisas (maquia-se, come, cozinha, etc.).

Salto 9 (15 meses), inicia-se entre 59 e 64 semanas: quando seu bebê aprende que existem várias formas de atingir um objetivo. Ele pode atingir o objetivo dele sendo irritante e chorão ou sendo agradável e tranquilo; ele vai testar isso. Novas habilidades: brincar, com novas expressões faciais (desde as tristes até as felizes), querer fazer as coisas sozinho (como comer), fazer birra para obter o que quer, mostrando simpatia de forma espontânea. Esse é um ótimo momento para criar regras básicas, ajudando sua criança a ser educada ao invés de se tornar uma criança mal-educada aos 2 anos.

Salto 10 (19 meses), inicia-se entre 70 e 76 semanas: quando esse mundo se abre para o seu bebê, ele passa a pensar de forma individual: eu e meu corpo, eu posso fazer isso sozinho. Ele fica desobediente (eu faço o que quero e você vai fazer o que a respeito disso?), ele pode consolar alguém, ele cria desenhos que representam algo do mundo real, ele começa a falar mais palavras.



Lembre-se: um bebê nunca aprende todas as habilidades do salto por que estiver passando de uma vez e, durante essas fases, ele pode:

- **Buscar ficar mais perto da mãe, exatamente por se sentir mais carente e precisar de colo e segurança maternal;**
- **Querer se alimentar mais ou menos;**
- **Não dormir muito bem e acordar de madrugada com choros sem explicação;**

Lembre-se de persistir com amor na rotina e nos hábitos saudáveis de sono do seu bebê.

Como calcular os saltos? Eles devem ser calculados a partir da data provável do nascimento e NÃO da data real de nascimento. O tempo do desenvolvimento mental de um bebê está vinculado à idade desde a concepção e não à idade de nascimento



Comprei o curso on-line de sono @bebedorminhoco quando minha filha estava com 17 dias de vida e hoje com 3 meses ela dorme quase 12 horas seguidas a noite de forma natural desde que ela tinha 50 dias de vida. Nesse intervalo só tem a mamada dos sonhos as 23hs que nesse próximo mês irei retirar aos poucos como a Karlinha orienta e com autorização do pediatra. Não acorda de madrugada e acorda com um humor invejável. E ainda tem de 2 a 3 sonecas durante o dia. Recomendo muito o curso!”



**Paloma Assis,
mãe da Bárbara**



Karlinha @bebedorminhoco esse depoimento é para agradecer a sua ajuda!! Na verdade você salvou minha vida!! Tinha uma bebezinha de 4 semanas, que não dormia, trocava a noite pelo dia... e eu exausta!! Depois de assistir ao curso e da consultoria por mensagens fomos estabelecendo uma rotina adequada e hoje ela dorme durante o dia e a noite também. Ainda podemos melhorar, mas uma bebê de 3 meses que dorme das 20:30 as 5:30 (com a mamada dos sonhos as 23hs) está maravilhoso!!!!”



**Laura Amorim,
mãe da Stella de 3 meses**



Segui todas as dicas da Karla desde o nascimento do Leo, e meu bebê passou a dormir 11 horas seguidas aos 4 meses.”



Joyce Tavares

Conheça nossos canais!

Acompanhe nosso Instagram e nosso Youtube.
Assim, você terá as melhores dicas todos os dias.



Bebê Dorminhoco