

GUIA DEFINITIVO DO SONO

27 DICAS E MITOS DO SONO DOS BEBÊS



MÃES DO [FUTURO]



CLAUDIA VENTURA VENÂNCIO
FUNDADORA DO MÃES DO FUTURO
MAESDOFUTURO.COM
BABY PLANNER & PERSONAL ORGANIZER

Os 11 mitos do sono desvendados



Todo mundo tem muitas dúvidas sobre o sono do bebê, e sonha em aprender a fazer o bebê dormir a noite toda de forma carinhosa e saudável.

No dia a dia sempre temos muitos mitos pela frente, coisas que normalmente ouvimos por aí até de gente que não tem filhos, aí fica a dúvida.

Mas há muitos mitos por aí, então cuidado. Por exemplo, nunca podemos acordar um bebê quando ele está dormindo? Ou é verdade que bebês precisam de ambientes supersilenciosos? Neste capítulo vamos desvendar 11 mitos do sono.

Vamos colocar em dia os mitos do sono.

Quando temos um lindo bebê dentro de casa, ficamos com aquela neurose insana de que tudo tem que girar em torno dele. Mas, na verdade, as coisas precisam ser balanceadas: o bebê é ultrasensitivo, se você estiver um bagaço ele vai perceber até na temperatura da sua mão ou nas microexpressões do seu rosto.

Logo o relacionamento do bebê com seus entes mais próximos influencia em muito o sono.

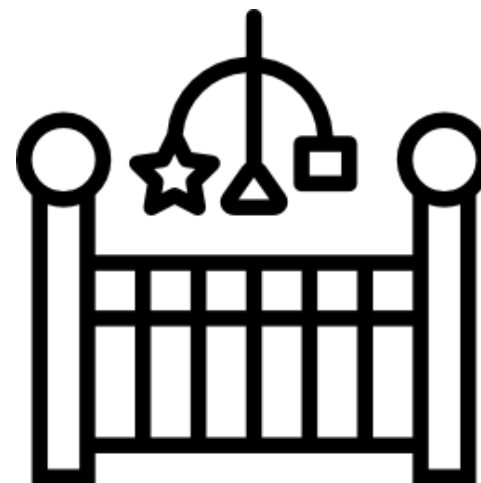
Cuidado com os palpiteiros de plantão, esses que passam dicas e mandingas milagrosas sobre o sono do bebê. Vamos, então, já revelar os 11 mitos que são campeões de audiência.

- 1) Protetores de berço ajudam a proteger o bebê.
- 2) Bebês precisam de ambientes 100% silenciosos.
- 3) Nunca acorde um bebê.
- 4) É seguro deixar um animal dócil no quarto do bebê.
- 5) Misturar complementos no leite fazem o bebê dormir mais.
- 6) Os bebês dormem a noite toda a partir de 3 meses.
- 7) Se o bebê dormir mais tarde, ele irá acordar mais tarde.
- 8) Os bebês não têm sonhos ou pesadelos.
- 9) É 100% seguro o bebê dormir na cama com os pais.
- 10) O sono do bebê é mais leve, quando comparado com o sono do adulto.
- 11) O sono da manhã e tarde atrapalha o sono da noite.

1

Protetores de berço ajudam a proteger o bebê

Os bercinhos, tão lindos e fofinhos com babados e enfeites, dão aquela sensação de segurança, só que não. Quanto mais proteções espalhadas no berço você colocar, maior a chance de o bebê sufocar, e pode ficar tranquila: nenhum bebê irá se machucar dentro do próprio berço.



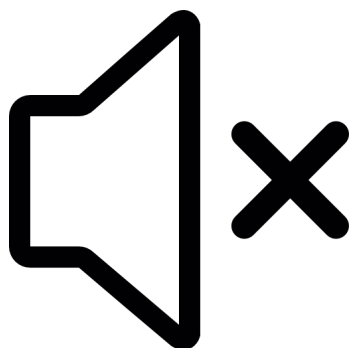
Os 11 mitos do sono desvendados



2

Bebês precisam de ambientes 100% silenciosos

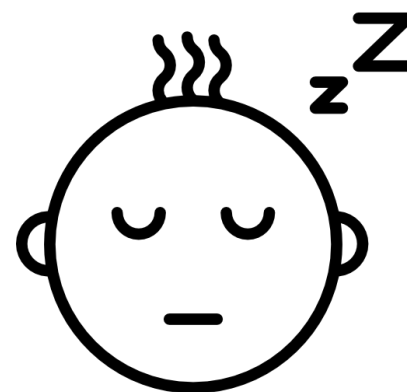
Opa! Outro furo incrível. Você está andando na pontinha dos pés porque o bebê está dormindo? Nada disso, bebês precisam de ambientes normais, com sons normais. Eles precisam se acostumar com os sons, é importante para o desenvolvimento deles.



3

Nunca acorde um bebê

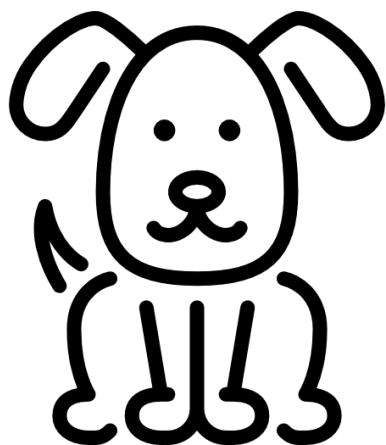
Nossa, como ouvi isso, pelo menos umas mil vezes! Novamente outro mito: bebês recém-nascidos precisam se alimentar mais constantemente, e esse é o ponto mais importante. Afinal o que você escolheria? Entre deixá-lo dormir ou alimentá-lo, com certeza a alimentação é muito mais importante, logo, acorde seu bebê com carinho sempre que preciso.



4

É seguro deixar um animal dócil no quarto do bebê

Segundo o American Academy of Pediatrics (AAP), cerca de 600.000 bebês são mordidos todos os anos nos Estados Unidos. Faça sua parte: por precaução, não deixe animais perto de bebês, mesmo com supervisão. Por exemplo: cães são mamíferos de matilhas e podem enxergar o bebê como um intruso no ninho.



5

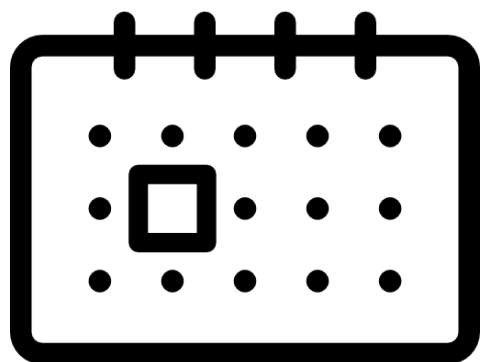
Misturar complementos no leite faz o bebê dormir mais

Não, definitivamente não. Neste caso eu tenho experiência própria, pois eu e meu marido tentamos isso com nosso bebê, foi depois daquele conselho de amiga (da onça). Talvez o único resultado que atingimos tenha sido dar mais trabalho para o corpo do bebê fazer a digestão e isso de nada ajudou no sono.



Bebês têm que dormir a noite toda a partir de 3 meses

Ahhh que sonho! Mas quem conta essas histórias acaba só deixando os pais estressados. Normalmente, com 3 meses, é muito raro o bebê dormir a noite toda. Você pode até iniciar o método do sono perfeito com essa idade, mas isso só vai acontecer mesmo lá pelo 5º ao 6º mês.



Os 11 mitos do sono desvendados



Se o bebê dormir mais tarde, ele irá acordar mais tarde

Nossa, que ideia fantástica, nunca pensei nisso! Ops, ainda bem, pois realmente não funciona: Na verdade o que pode acontecer é o contrário: Quando você deixa a hora do sono passar, pode irritar o bebê, limitando a possibilidade de uma boa noite de sono, consequentemente ele pode acordar até mais cedo.

DICA

Experimente fazer o contrário: coloque o bebê para dormir 30 minutos mais cedo e surpreenda-se.



Os bebês não têm sonhos ou pesadelos

Os bebês têm sonhos e pesadelos a partir dos 6 meses. Normalmente, no caso de pesadelo, acordam assustados, e é importante ampará-los. Mas fique atento: os sonhos nos ajudam a processar informações que vivenciamos, de certa forma, nos auxiliam a superar obstáculos e desafios durante a nossa jornada.

Só é necessário se preocupar com esses casos quando, por exemplo, o pesadelo acontecer com uma frequência muito alta. Os pais devem fazer uma autoavaliação do ambiente onde o bebê está inserido; em espaços conturbados as chances de pesadelos são maiores.

É 100% seguro o bebê dormir na cama com os pais

O assunto da cama compartilhada é muito, muito polêmico. Tem gente de peso a favor, especialistas em cima do muro e muitos que contraindicam.

Essa matéria aqui da [Revista Crescer](#) traz um discurso aberto e mostra diversas opiniões.

No Brasil, por exemplo, a [Sociedade Brasileira de Pediatria](#) contraindica essa prática.

A recomendação aqui é que você estude muito bem o assunto, assim pode seguir as melhores práticas e ter uma período pós-natal muito prazeroso com seu bebê.



10

O sono do bebê é mais leve, quando comparado com o sono do adulto

Este pode ser considerado um mito. Na verdade o que acontece é que o bebê tem ciclos de sono mais curtos, eles passeiam mais rapidamente entre essas fases, dessa forma estão mais expostos aos períodos de sono mais leve.

A dica aqui é não ficar neurótica(o) com a necessidade de extremo silêncio e deixar o bom senso governar seu comportamento durante os momentos de sono do bebê.

11

O sono da manhã e tarde atrapalha o sono da noite

Esse não é um mito qualquer, esse é O mito! A quantidade de pessoas desinformadas é assombrosa.

Pessoas que acordam bebês durante a soneca da tarde sob o pretexto de que, se dormirem muito de tarde, não irão dormir à noite.

No entanto, a lógica aqui é inversa: quanto melhor a qualidade e a quantidade de sono que o bebê tiver no período da tarde, melhor irá dormir à noite. E não é incomum que durma até mais.



16 dicas para seu bebê dormir bem



Neste capítulo vamos mostrar as 16 dicas para o bebê dormir superbem. Já vimos que o primeiro e mais crucial ponto da jornada do sono é o próprio bebê desenvolver a habilidade de dormir sozinho, logo, se ele acordar no meio da noite, vai ser normal ele voltar a dormir.

Veja as superdicas valiosas para o bebê dormir:

1. Garanta que ele adormeça e acorde no mesmo lugar.
2. Não acuda a criança no primeiro choro.
3. Use uma música white noise (ruído branco).
4. Troque sempre a fralda, se necessário.
5. Incentive o sono na parte da tarde.
6. Cuidado com a alimentação na parte da noite.
7. Use aplicativos para monitorar o sono do bebê.
8. Coloque o bebê para dormir na posição correta.
9. Mantenha a temperatura adequada no quarto.
10. Amamente o bebê sempre acordado.
11. Descubra a hora certa do início do sono perfeito.
12. Faça uma supermassagem.
13. O bebê deve dormir às escuras.
14. Coloque roupas confortáveis no bebê.
15. Utilize acessórios para facilitar o sono.
16. Uma curiosidade interessante.

1

Garanta que ele adormeça e acorde no mesmo lugar

Sabe quando você está viajando, dorme em um hotel e de repente acorda de manhã, olha para o quarto e não sabe onde está?

É, amiga, é isso que causamos na mente dos nossos bebês quando eles adormecem em um lugar, mas acordam em outro.

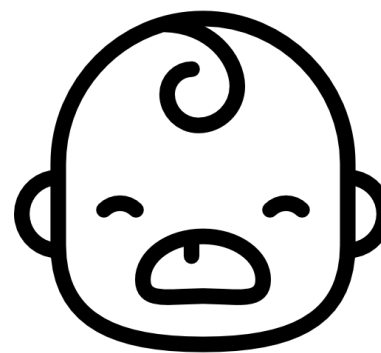


2

Não acuda a criança no primeiro choro

Chorou no meio da madrugada, aguarde um pouco, não precisa pular da cama e sair correndo para ver o que aconteceu, deixe o tempo que você achar necessário (quem define o tempo necessário é você, com base no estilo de choro e seu conhecimento das características únicas do seu bebê).

Se depois de alguns instantes o bebê se acalmar e adormecer, isso mostrará que ele está se sentindo seguro e aprendendo a dormir sozinho.



16 dicas para seu bebê dormir bem



3

Usar uma música white noise (ruído branco)

Engana-se quem acha que o ambiente do útero ao longo da gestação do seu bebê era silencioso. Na verdade, o barulho ali é enorme, um chiado bem forte misturado com os batimentos do coração da mãe. Assim, sons parecidos com esses fisgam os bebês pela sua memória gestacional e os remetem àqueles momentos, isso os acalma e ajuda muito na hora de dormir.

Ruídos que têm essas características, como máquina de lavar roupa, aspirador, secador de cabelo e o famoso white noise, ou ruído branco, cumprem bem essa função de acalmar o bebê.

4

Trocar sempre a fralda, vazou ...

Sempre que o bebê acordar pode ser necessário algum tipo de intervenção. Não perca tempo: pode até ser depois da mamada, faça a troca da fralda; um bebê sequinho é tudo.

OLHA ISSO

Coloque um ruído branco (**white noise**) em momentos de transporte do bebê quando ele estiver dormindo e você não tiver a intenção de acordá-lo.



5

Incentive o sono na parte da tarde

O sono da tarde, é tão importante quanto o sono da noite. Os bebês até os 3 anos de idade devem tirar uma soneca nesse período, pois ajuda no desenvolvimento da criança, além de deixá-lo mais tranquilo para o sono da noite.

Sim, bebês muito cansados ou estressados, têm mais dificuldade para pegar no sono à noite.

A soneca da tarde pode variar de 1 a 2 horas, dependendo da idade da criança. Estabeleça essa rotina, você verá que realmente funciona.

6

Cuidado com a alimentação na parte da noite

Nos casos em que o bebê já está na fase da introdução alimentar, é essencial saber quais alimentos poderão ser consumidos no jantar, pois alguns deles, como feijão e brócolis, podem causar desconforto abdominal. O ideal é optar por uma refeição leve, converse com o pediatra.



7

Use aplicativos para monitorar o sono do bebê

Uma ideia bem interessante é usar aplicativos para entender a qualidade do sono dos bebês, vou fazer uma lista extensa aqui, mas gostaria de mencionar um aplicativo interessante que testei com nosso filho.

Com o [Sleep Cycle](#) é possível usar o acelerômetro e microfone para analisar toda a noite de sono do bebê, ele roda em Android e Iphone. É possível usar o aplicativo como alarme, mas no caso dos bebês o interessante mesmo é só analisar o sono.

Outra categoria interessante de aplicativos é o dos que produzem os sons caracterizados como white noise, são muitos e você pode pesquisar o que achar interessante para você.

Exemplo de tela do aplicativo Sleep Cycle.



16 dicas para seu bebê dormir bem



Coloque o bebê para dormir na posição correta

A maioria dos pediatras indica a posição de barriga para cima, visto que ela diminui a chamada síndrome da morte súbita. Colocar o bebê na posição de bruços dificulta a respiração, pois, dessa maneira, ele inala o mesmo ar que expira, ou seja, um ar rico em gás carbônico e pobre em oxigênio. Por não ter firmeza em seus movimentos, ele não consegue sair dessa posição, o que pode levar algum tipo de problema mais sério.

Já na posição de lado também não é indicada, pois, o bebê pode acabar rolando e ficando na posição de bruços.

Para bebês que têm refluxo, o ideal é colocar uma inclinação de 15 a 30 graus, na cabeceira do berço, com o bebê na posição de barriga para cima.

Para tirar mais dúvidas, lembre-se de sempre conversar com o pediatra do seu bebê.

16 dicas para seu bebê dormir bem



Mantenha a temperatura adequada no quarto

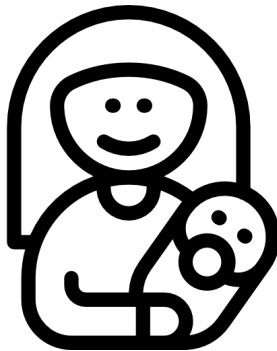
Com relação à temperatura, o recomendado é nem muito quente e nem muito frio. Para casas que utilizam o ar- condicionado por conta do calor, o ideal é deixar o ambiente com uma temperatura amena, por volta de 24 graus, mas lembre-se de desligar o ar antes de colocar o bebê no quarto. Vale o mesmo para lugares que exigem o ar quente.

O seu bebê precisa estar confortável: se estiver calor vista-o de acordo, lembre-se de usar roupas leves e de preferência de algodão; e se estiver frio, lembre-se de colocar uma roupa adequada para que, no meio da madrugada, o clima não o acorde. Usar cobertor às vezes não é aconselhável, dependendo da idade do bebê, pois ele pode se enrolar ou ficar preso. Caso use-o, coloque os bracinhos do bebê por cima do cobertor.

Amamente o bebê sempre acordado

Se você acha fofinho o bebê adormecer no berço, na cama ou no seu colo enquanto é amamentado, esqueça isso de vez.

Essa é uma das piores associações, pois o bebê não vai criar a habilidade de dormir por dormir e vai sempre buscar a amamentação caso acorde no meio da noite. Esse é clássico exemplo do facilitador.



16 dicas para seu bebê dormir bem

Descubra a hora certa do início do sono perfeito

Isso é mágico, e requer uma certa atenção dos pais: aqui temos que observar microexpressões do bebê que indicam a hora do sono.

Pode ser desde uma piscada mais longa até um movimento com o corpo, exemplos: coceira no olho, enrolar o cabelo, bocejos, mexer na orelhinha, etc.



Faça uma super-massagem

Este é um momento delicioso: Aproveite muito, pois logo o seu bebezinho irá crescer, fazer uma massagem no corpinho dele deixará ele e você relaxados, afinal de contas, o que mais queremos é ver nossos bebês tranquilos e dormindo a noite toda.

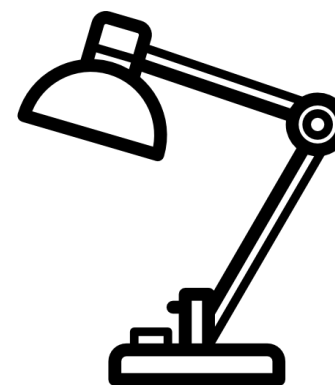
A massagem deve ter movimentos leves e seguir por todo o corpinho do bebê. Esse contato dá um sensação de segurança e conforto. Assim, ele estará relaxado para uma tranquila noite de sono.

Lembre-se: bebês geralmente são agitados, e adoramos estimulá-los, mas, ao anoitecer, é importante diminuir esses estímulos, para que eles fiquem calmos e tranquilos.

O bebê deve dormir às escuras

É essencial que o bebê durma em um ambiente totalmente escuro, pois qualquer luz afeta a produção de melatonina e atrapalha a qualidade do sono.

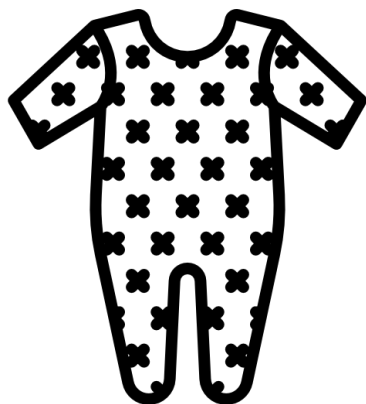
Às vezes uma pequena luz para você conseguir espiar seu bebê pode ser usada. Dê preferência a luzes direcionais.



Coloque roupas confortáveis no bebê

Não ponha roupas desconfortáveis para o bebê dormir, opte por pijaminhas mais leves de tecido confortável para uma noite de sono ideal.

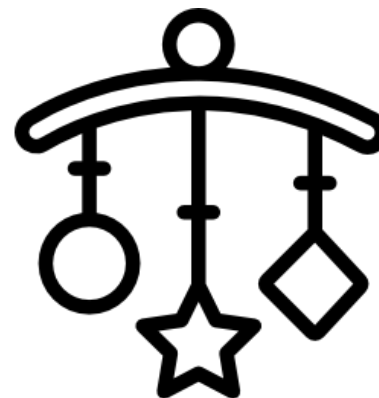
Afinal, ninguém consegue dormir com roupas pesadas com botões, elástico, zípers, etc.



Utilize acessórios para facilitar o sono

Existem muitos acessórios que ajudam, e um dos mais conhecidos são os móveis. Alguns são muito interessantes, mas separei dois que são muito diferentes!

O primeiro seria o [lulla-vibe](#), que é como uma raquete que vibra para auxiliar no sono do bebê, já o [Crib Wedge](#) é como uma almofada inclinada em 12 graus para a posição perfeita e confortável para o bebê, proporcionando uma boa noite de sono.



Uma curiosidade interessante

De tanto estudar o sono do meu filho comecei a ficar uma especialista na respiração dele. Depois de muitas noites de observação e conhecendo muito bem os ciclos do sono, eu conseguia identificar suas diferentes fases.

Cheguei até a fazer testes, por exemplo, quando identificava que ele estava no sono profundo (Fase 4), tentava acordá-lo, conforme vocês imaginam, sem sucesso.

Uso muito isso também para acordá-lo na hora correta no soninho da tarde, entendendo o momento exato do ciclo em que o sono está mais leve.





Olá meu nome é Claudia e obrigado por consumir nosso guia. Gratidão.

Espero que você tenha gostado desse guia!

