

# MÃES DO [FUTURO]

## GUIA

### COMO FAZER O BEBÊ DORMIR A NOITE TODA



## A ESTRATÉGIA DO SONO PERFEITO

Claudia Ventura Venâncio – Mães do Futuro

[claudia@maesdofuturo.com](mailto:claudia@maesdofuturo.com) - [www.maesdofuturo.com](http://www.maesdofuturo.com)

Como fazer o bebê dormir a noite toda é o que você sonha todos os dias? Você está cansada(o) de ficar a noite toda acordando para acudir um bebê aos berros que não quer dormir?

E para simplificar você acha que é assim mesmo, super normal você ficar sacrificando seu sono e do seu bebê?

Bem, se respondeu sim a qualquer uma das questões acima e é uma Mamãe ou Papai de um lindo bebê, provavelmente o seu sonho é de como fazer o bebê dormir a noite toda.

### ***Conheça as características únicas do seu bebê***

É muito importante ressaltar que a estratégia que vamos mostrar mais adiante não é recomendada para bebês menores de 6 meses. Nessa fase eles normalmente acordam mesmo com maior frequência e essa fase pode ser complicada mesmo.

Os bebês mais novinhos ainda necessitam todo o cuidado com a amamentação que acontece em períodos mais curtos, logo, consulte um pediatra que ele pode te ajudar a definir a necessidade e intervalo da amamentação noturna baseado no peso e idade do bebê.

Logo, se o motivo provável do bebê acordar no meio da noite não estiver relacionado com a fome, fique tranquila(o), pois qualquer bebê pode dormir tranquilamente a noite toda.

Continue lendo e você vai se surpreender com as super dicas que vou passar que simplesmente funcionam!

Uma boa qualidade de sono é essencial para todo funcionamento do organismo, como mostra esse estudo da Universidade de São Paulo, e para os bebês é ainda mais especial, pois seu corpo cresce absurdamente e é onde o seu cérebro mais se desenvolve.

Como seu bebê está dormindo? Que horas ele vai dormir e que horas ele acorda? Deixe um comentário.

## ***Fatores mais importantes a considerar para um sono perfeito***

Os três conjuntos de fatores mais importantes a considerar para um sono perfeito, aquele que o bebê dorme a noite toda são:

- Rituais noturnos
- Desenvolvimento da habilidade de dormir da própria criança
- Eliminação dos falsos facilitadores.

Isso parece simples, então onde está o segredo? Todas as pessoas durante o desenvolvimento da vida aprendem a dormir, e fazemos isso sem precisar de facilitadores, como por exemplo, mamadeiras, chupetas, ursinhos.

Fazemos por nós mesmos, temos os nossos rituais, fazemos as mesmas coisas, como por exemplo, tomar um banho, colocar o pijama, ler um livro, escolher o mesmo lado da cama e até deitar de um jeito bem específico (sei que não é o ideal, mas eu adoro dormir de bruços e as vezes de lado).

O que acontece é que nós adultos já temos essa habilidade, nosso objetivo agora é ensinar isso aos nossos bebês. Entendido o plano geral, vamos agora entrar de cabeça nessas características antes de começar a dar sono.

Bom, eu quero com esse artigo te ajudar a descobrir como fazer o bebê dormir a noite toda, você vai aprender mais sobre:

1. ***A importância da qualidade de sono***
2. ***Entenda o sono como uma jornada***
3. ***A estratégia do sono perfeito para bebês***
4. ***As 7 dicas adicionais de como fazer o bebê dormir a noite toda***
5. ***Maiores mitos sobre o sono dos bebês***
6. ***Extra! Metrificação, Aplicativos e Aprendizados***

Gostou do que vêm por aí? Então compartilhe esse artigo com seus amigos e familiares para que mais pessoas também consigam fazer os seus filhos dormirem a noite toda.

## A importância da qualidade do sono

Quem já ficou uma noite acordado(a) sabe que não é a melhor situação, não nos sentimos bem, segundo o Departamento de Saúde dos Estados Unidos, as principais consequências relacionadas a noites mal dormidas são:

- Problemas com o funcionamento da sua mente
- Problemas com as suas emoções em geral
- Problemas com a saúde do seu corpo
- Problemas com a sua produtividade no trabalho
- Problemas com a sua segurança e de outras pessoas

Logo já deu para entender a importância do assunto, uma noite mal dormida afeta a sua qualidade de vida como um todo e é provável que você não fique bem para estar com seu bebê no momento que ele(a) mais precisa. Outros problemas comuns são:

- Diminuição capacidade de memória
- Falta de criatividade
- Muita irritabilidade
- Dificuldades de concentração no trabalho
- Além de riscos de segurança se tiver que dirigir um carro

Não consigo ver isso de forma separada, é toda uma questão de sintonia, quando o bebê não dorme bem, os pais não vão dormir tranquilos. Então vocês e seu bebê tem que dormir com toda a qualidade que vocês merecem.

Você vai ter um ideia de como isso pode ser planejado quando falarmos da [estratégia do sono perfeito para bebês](#).

Uma coisa adicional que faço aqui em casa e que também ajuda é pensar em um esquema onde somente uma pessoa do casal, em caso de interrupções noturnas de conta do recado sozinho(a), um verdadeiro revezamento.

Mamãe seja clara com o papai e boa negociação, se você realmente deseja seguir com a prática de como fazer o bebê dormir a noite toda.

E qual a quantidade certa de horas que os bebês têm que dormir?

- Recém-nascidos de 0 a 3 meses tem que dormir de 14 a 17 horas
- Bebezinhos de 04 a 11 meses tem que dormir de 12 a 15 horas
- Bebezões de 1 a 2 anos tem que dormir de 11 à 14 horas

Essa escala continua decrescendo conforme os anos passam, você deve ter um conhecido ou uma pessoa da família que é mais idosa e que dorme pouquíssimas horas.

## Entenda o sono como uma jornada

Isso é a essência de como fazer o bebê dormir a noite toda, pare um pouco para pensar, o sono é uma das partes mais importantes das nossas vidas, então nada melhor do que ensinar o quanto antes para nosso bebê essa habilidade de dormir, isso mesmo, os bebês têm que aprender a dormir, é uma habilidade que podemos ensina-los, sendo esse um dos grandes presentes que você pode dar para seu filho.

Os pontos cruciais dessa jornada são as transições, por exemplo, de quando o nosso bebê está acordado para o sono e do estado de sono para acordado.

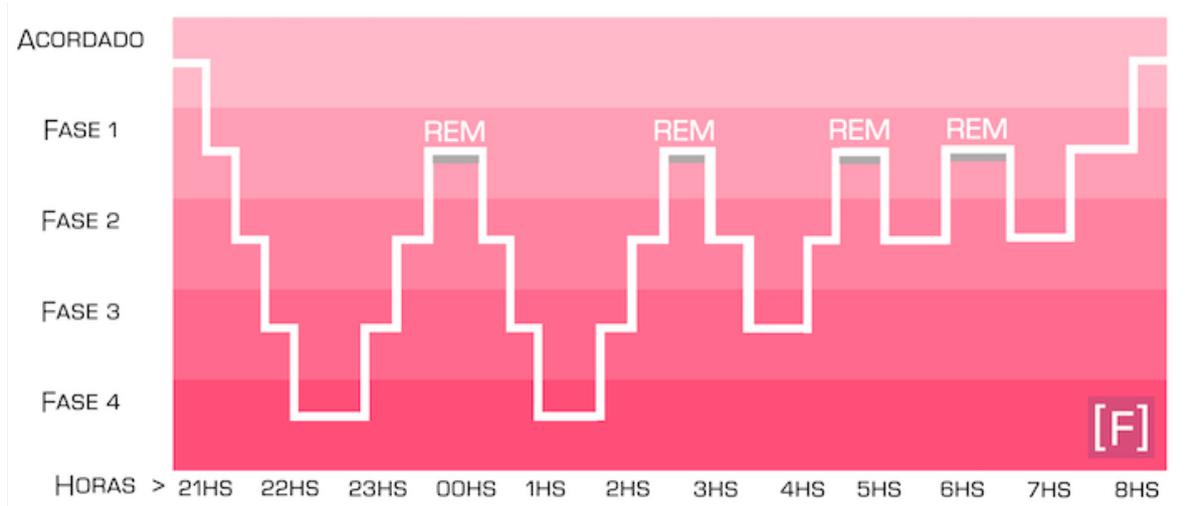
Faça destes momentos rituais, muito além do que conhecemos como rotina, estipule horários fixos para a hora de dormir e faça uma anotação com os horários de traz para frente, exemplo, se você quer o seu bebê dormindo as 20:30 horas, e você sabe que tem uma série de etapas para acontecer antes disso é preciso se programar.

Mas antes de entrar nesses detalhes que vou abordar no tópico da [estratégia do sono perfeito para bebês](#), vamos entender o processo do sono em si.

Sei que isso é um pouco teórico, mas é importante ter um entendimento do contexto geral, será importante na hora de colocar a estratégia para funcionar.

Vamos conhecer as fases do sono:

- Fase 1 – Sonolência
- Fase 2 – Sono Leve
- Fase 3 – Início do sono profundo
- Fase 4 – Sono profundo
- Fase REM – Movimento rápido dos olhos



Fase 1 – Sonolência – de 2 a 5% do tempo total do sono

É a transição entre a vigília e o sono. Aqui é onde todo o segredo acontece, em breve você vai saber porque e como fazer o bebê dormir a noite toda.

Fase 2 – Sono Leve – de 40 a 45% do tempo total do sono

Com o ritmo cardíaco e respiratório um pouco mais lentos, nessa fase a musculatura relaxa, aqui o bebê restaura os tecidos e aumenta a massa muscular.

Fase 3 – Início do sono profundo – de 3 a 6% do tempo total do sono

O corpo do bebê começa a ficar ainda mais desacelerado, (não se assuste mas o coração do bebê pode bater na casa do 30 BPM) é nessa fase que o organismo produz o hormônio do crescimento.

Fase 4 – Sono profundo – de 12 a 15% do tempo total do sono

Nessa fase o corpo do bebê está bem desacelerado, sua atividade muscular está bem limitada e com ondas celebrais lentas e sincronizadas.

Fase REM – Movimento rápido dos olhos – de 20 a 25% do tempo total do sono

Nessa fase as ondas cerebrais são rápidas e dessincronizadas, os músculos relaxam ainda mais e os batimentos cardíacos aumentam e a respiração fica rápida porém não é profunda.

Depois desse entendimento das fases do sono, a primeira preocupação que vem a mente normalmente é a seguinte, puxa se for assim, todo bebê tem

que ter uma noite completa, sem interrupções para todos os estágios serem completos, mas na verdade isso não é necessário.

Nosso corpo é tão sofisticado que dividiu todas em fases em ciclos que vão de 90 a 120 minutos para adultos e de 40 a 50 minutos para recém-nascidos, estes intervalos vão aumentando gradativamente.

Logo, em ciclos curtos de sono vamos concluindo todas as fases.

## A estratégia do sono perfeito para bebês

Depois de muitas noites mal dormidas e sem saber o que fazer, eu resolvi partir para ação total, e busquei todas as informações possíveis sobre o tema, que hoje você vê resumido neste artigo, mas algo que me orgulho é a estratégia do sono perfeito que criei ao longo da minha jornada materna.

O que acontece com os bebês que acordam no meio da noite é que eles não têm a habilidade aperfeiçoada para dormir sozinhos novamente. Quando adultos, continuamos acordando durante a noite, só que, as vezes nem percebemos e voltamos a dormir.

Para aperfeiçoar essa habilidade de dormir sozinho vamos aprender as principais etapas do sono perfeito. Uma dica bem importante é usar essas etapas de forma combinada para um sucesso absoluto:

- Preparação: O ritual 30-30-30
- Ambientação: A simulação do útero materno
- Ação: A separação e o desenvolvimento das habilidades

E não vou parar por aqui, além desse conteúdo super estratégico eu ainda vou compartilhar no final do artigo 7 dicas adicionais top que vão fazer seu bebê dormir a noite toda como um anjo.

### **Preparação: O ritual 30-30-30**

Eu batizei essa estratégia de ritual 30-30-30 pois precisa ser um rito! Onde as etapas são bem certinhas e nada muda.

Apesar da palavra ritual parecer algo místico o processo é bem simples e a primeira etapa acontece antes mesmo de você iniciar a sua estratégia.

Durante alguns dias, onde seu bebê não teve sua rotina muito alterada, perceba com muita atenção qual é o momento do primeiro sinal de sono, por exemplo: coceira no olho, enrolando o cabelo, bocejos, mexendo na orelhinha, chorinho, manha, etc.

Faça isso por uns dias e grave bem esse horário do primeiro sinal de sono, por exemplo, se você descobriu que esse momento é as 20:30 horas eis que

você encontrou o gatilho de como fazer o bebê dormir a noite toda! Parabéns esse é um marco importante.

Pronto! Agora já sabemos que 20:30 horas é o horário certo de colocar o bebê para “nanar”, dentro do nosso exemplo e de posse desta informação importante, vamos definir os passos do ritual com intervalos de 30 minutos antecedendo as 20:30 horas, logo teremos:

- As 19:00 – Início do Ritual
- As 19:30 – Alimentando o Corpo
- As 20:00 – Preparando o Ambiente

### ***As 19:00 – Início do Ritual***

O início do ritual é importante, os bebês são muito mais inteligentes do que imaginamos, por isso é importante seguir à risca os horários. Com o tempo eles vão se acostumando com a rotina e isso os acalma, pois eles acabam já entendendo a sequência de passos que irão acontecer.

No início do ritual você precisa fazer algo completamente diferente do resto do dia do bebê, algo de que de alguma forma seja diferente, um bom exemplo é o banho, como não é toda hora do dia que ele(a) toma um banho, é um ótimo início de ritual além de relaxar os músculos e acalmar o bebê. (Mas você pode pensar em outras atividades adequadas a sua rotina)

### ***As 19:30 – Alimentando o Corpo***

Um dos principais erros associados ao sono do bebê é criar associações com facilitadores não ligados ao sono do bebê, o mais comum destes facilitadores é o leite materno a mamadeira inseridos no momento exato do início do sono. Por isso é muito importante alimentar o bebê sempre acordado e nunca na hora de dormir.

Evite alimentos pesados que possam prejudicar a digestão e de preferência as comidas leves, isso irá facilitar o trato do alimento pelo corpo do bebê e contribuir para um sono perfeito.

### ***As 20:00 – Preparando o Ambiente***

Chegou a hora de desacelerar, por exemplo comece cortando todo o tipo de luz branca, seja do ambiente, seja de eletrônicos, estamos no horário mais propício para a produção de melatonina, outra ação é a diminuição dos ruídos.

Inicie atividades mais calmas, um belo exemplo é a leitura de um livro, isso te aproxima do bebê e ótimo para o desenvolvimento dele.

### ***Ambientação: A simulação do útero materno***

Essa é uma etapa que pode ajudar, mas não é obrigatória, entenda se isso se encaixa com as características do seu bebê.

O que acontece no útero, não fica no útero. Os bebês carregam por muito tempo as memórias do que acontecia lá, logo, recriar o ambiente do útero é quase que uma garantia de acalmar o bebê, as duas técnicas principais, uma delas remete a sons que se assemelham aos sons do útero, por exemplo os sons conhecidos como ruídos brancos (white noise). Veja o vídeo com um exemplo de ruído branco.

Já para o caso de bebês mais novos existe a técnica do charutinho onde é possível simular o espaço que a criança tem dentro do útero, ou seja, quase nenhum.

Combine as duas dicas, ruídos e charutinho e você vai ficar de boca aberta com o resultado!

### ***Ação: A separação e o desenvolvimento das habilidades***

Muitas literaturas sobre o assunto acabam sendo radicais e estimulam uma separação abrupta de mãe e filho. Eu percebi que esse tipo de técnica não era justa comigo, nem com o meu bebê, imagina, deixa-lo chorando por 10, 15 e até 45 minutos.

A estratégia que criei não é totalmente livre de um chorinho ou outro do bebê, mas eu tentei criar algo de forma que pudesse ser um meio termo adequado para a situação e funcionou muito bem!

O que muitas mães não sabem é que existe uma comunicação chamada túnel psíquico onde as mães passam informações para os bebês através de sensações, leitura corporal e também através do contato.

Eu não vou mentir para você, a primeira semana do ritual é mais trabalhosa, é preciso muita disciplina, você sente que não está dando certo, mas tenha certeza isso é para o bem dele.

Bom até agora as coisas estavam simples, rituais e preparações, mas se você está querendo melhorar a sua qualidade de sono e a do seu bebê é hora de agir, então vamos para a ação!

Para uma comunicação mais efetiva estabeleça um contato visual mais direto e diga ao seu bebê que chegou a hora de dormir e que ele irá aprender a dormir sozinho. Tome cuidado com coisas erradas que você poderia estar fazendo aqui:

- Amamentar o bebê até ele dormir
- Deixar o bebê dormir em um local e levar ele para um outro local
- Ficar juntinho com o bebê até ele adormecer
- Colocar a chupeta somente para dormir
- Ninar o bebê no colo até ele dormir

Se você seguiu a estratégia até aqui, chegou o momento mais importante, a preparação para a separação.

### Preparando a separação com método super carinhoso

A maior dificuldade para dormir nos bebês e até mesmo o fato deles acordarem durante a noite está relacionado a separação, os bebês não tem muito bem claro que aquela separação da mãe é momentânea. Isso acaba dificultando o adormecer e por vezes é expressado através do choro.

Chegou o momento de usar todo o poder do túnel psíquico, esse é o momento onde a mãe transfere todo o seu amor e carinho para a criança de forma psíquica, sendo a massagem um método muito eficaz, enquanto a mãe está fazendo a massagem com mãos quentes e movimentos suaves é como se ela estivesse enchendo o baldinho mágico do sono do bebê, ele vai se sentir muito mais seguro e o medo da separação vai diminuir.

Todo o processo pela mãe está completo, chegou o momento do ator principal, o seu bebê entrar em cena, é hora de coloca-lo(a) na cama ou

berço ainda acordado, lembra da Fase 1 – Sonolência?, dar um beijo de boa noite olhando bem nos olhos e explicar que chegou a hora de dormir, se você for uma ser abençoada(o), o seu bebê não irá reclamar de nada e sem aquele choro estridente ... dormir lindamente!

Normalmente a situação leva um pouco mais de tempo, por até uma semana o bebê pode chorar um pouco e se recusar a dormir. Lembrando que cada bebê é um bebê, você precisar assumir a sua decisão e ponderar o que você acha que é o limite.

O que sempre digo, as vezes temos que ser mais racionais e não nós deixarmos levar pela emoção. Segundo os especialistas esse choro para dormir não interfere no desenvolvimento emocional do bebê.

### O desenvolvimento da habilidade de dormir sozinho

A partir desse momento o bebê tem que desenvolver ou aperfeiçoar a habilidade de dormir sozinho, o método mais coruja segue uma linha de não deixar o bebê chorando o tempo todo, consiste em acudir o bebê de tempos em tempos de forma gradual, ou seja, no primeiro choro você está lá, depois em 30 segundos... e vai aumentando esse intervalo até o bebê pegue no sono.

Se por acaso o bebê acordar no meio da noite, como o bebê já está mais seguro, não terá o medo da separação e já terá uma habilidade de dormir mais aperfeiçoada a tendência é que ele volte a dormir sozinho,

A tendência é que com o passar dos dias ele já consiga assimilar esse ritual aos poucos, o bebê vai entender que é algo que não mudará, algo imutável, e passará a fazer tudo bem certinho sem choro.

E você aprendeu como fazer o bebê dormir a noite toda!

## As 7 dicas adicionais de como fazer o bebê dormir a noite toda

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. Adicionalmente a habilidade de dormir sozinho, vamos as 7 dicas adicionais de como fazer o bebê dormir a noite toda:

1. Amamentar com o bebê sempre acordado
2. Descobrir a hora certa do início sono perfeito
3. Garantir que o bebê adormeça e acorde no mesmo lugar
4. Não acudir a criança no primeiro choro (coragem!)
5. Trocar sempre a fralda, vazou ...
6. Usar uma música white noise (ruído branco)
7. Essa não é bem uma dica, mas é uma curiosidade : -)

### 1. Amamentar com 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 ele acorde no meio da noite, esse é clássico exemplo do facilitador.

### 2. Descobrir a hora certa do início sono perfeito

Isso é mágico, e requer uma certa atenção dos pais, aqui temos que observar as micro expressões 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, enrolando o cabelo, bocejos, mexendo na orelhinha etc.

### 3. Garantir que o bebê adormeça e acorde no mesmo lugar

Sabe quando você está viajando, e 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 e de repente acordam em outro.

#### 4. Não acudir a criança no primeiro choro (coragem!)

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).

É ideal que o bebê consiga voltar a dormir sozinho ou com pouca intervenção.

#### 5. Trocar sempre a fralda, vazou ...

Sempre que o bebê acordou e será necessário algum tipo de intervenção, não perca tempo, pode até ser depois da mamada, já faça a troca da fralda, um bebê sequinho é tudo.

#### 6. Usar uma música white noise (ruído branco)

Durante todo o período da gestação, enquanto o bebê estava dentro do útero, engana-se quem acha que o ambiente era silencioso. Na verdade o barulho dentro útero é enorme, um chiado bem forte misturado com os batimentos do coração da mãe, logo, sons parecidos com esses fisgam os bebês pela sua memória gestacional e os remetem aqueles momentos, isso os acalma e ajudam muito na hora de dormir.

Sons que tem essas características como máquina de lavar roupa, aspirador, secador de cabelo e famoso white noise, ou ruído branco é aquele chiado estilo televisão fora do ar cumprem bem essa função de acalmar o bebê.

Dica, coloque um white noise em momentos de transporte do bebê enquanto ele está dormindo e você não quer acordá-lo.

#### 7. Essa não é bem uma dica, mas é uma curiosidade : -)

De tanto estudar o sono do meu bebê eu 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 as diferentes fases do sono.

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 que o sono está mais leve.

Eu faço uso de um aplicativo também, veja no em [Extra! Metrificação, Aplicativos e Aprendizados.](#)

Depois dessas dicas você já está fera em como fazer o bebê dormir a noite toda!

## Maiores mitos sobre o sono dos bebês

Todo mundo sonha em aprender como fazer o bebê dormir a noite toda, mas sempre temos um mito pela frente, os principais são:

- Mito #1: Bebês tem que dormir a noite toda a partir de 3 meses
- Mito #2: Protetores de berço ajudam a proteger o bebê
- Mito #3: Bebês precisam de ambientes 100% silenciosos
- Mito #4: Coloque o bebê para dormir mais tarde, ele irá acordar mais tarde
- Mito #5: Nunca acorde um bebê dormindo
- Mito #6: É seguro deixar um cachorrinho dócil perto do bebê enquanto ele dorme
- Mito #7: Misturar complementos no leite fazem o bebê dormir mais

Quando temos um lindo bebê dentro de casa, ficamos com aquela sensação de que tudo tem que girar em torno dele, inclusive uma das maiores preocupações está relacionada ao sono do bebê.

É aí que entram os sabichões de plantão passando dicas e mandingas sobre o sono do bebê, vamos então já revelar os 7 mitos que são campeões de audiência.

### Mito #1: Bebês tem que dormir a noite toda a partir de 3 meses

Ahhh que sonho, mas que 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 a [estratégia do sono perfeito para bebês](#) mas isso só vai acontecer mesmo lá pelo 5o. a 6o. mês.

### Mito #2: Protetores de berço ajudam a proteger o bebê

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

A natureza é tão perfeita que fez os bebês a prova deles mesmos, até uns 2 anos, nenhum bebê consegue realmente se machucar caindo da altura do seu próprio corpo.

### Mito #3: Bebês precisam de ambientes 100% silenciosos

Opa! Outro furo incrível, 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.

### Mito #4: Coloque o bebê para 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, onde você deixa a hora do sono passar e pode irritar o bebê, estragando uma boa noite de sono, conseqüentemente ele pode acordar até mais cedo.

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

### Mito #5: Nunca acorde um bebê dormindo

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

### Mito #6: É seguro deixar um cachorrinho dócil perto do bebê enquanto ele dorme

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. Cães são mamíferos de matilhas e podem enxergar o bebê como um intruso no ninho.

## Mito #7: Misturar complementos no leite fazem o bebê dormir mais

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

Na época usamos um complemento chamado Mucilon (tipo uma farinha cheia de nutrientes), nada contra o produto, mas efetivamente não é para isso que ele serve.

## Extra! Metrificação, Aplicativos e Aprendizados.

Nada como elevar o nosso nível de entendimento em como fazer o bebê dormir a noite toda, pois isso é de suma importância para o funcionamento da família e de seu bem estar, então vamos para os Extras!

### A beleza sobre a Metrificação

Metrificar é o ato de medir, pode até parecer coisa de maluco, mas é bem interessante você ter anotado as principais métricas da rotina do bebê (horários, alimentos, comportamento... etc), assim fica fácil entender mudanças de comportamento e correlacionar isso com outras variáveis, como por exemplo o humor e a saúde.

Como é legal você encontrar respostas para perguntas que podem nos deixar perdidos. Vamos ter mais novidade em breve sobre esse tema, fique de olho no [blog Mães do Futuro](#).

### Se você tivesse que escolher um, entre vários aplicativos

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

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

### Quais meus Aprendizados

A grande lição que levo dessa jornada é que as vezes temos que fazer o mais simples, questionar, pesquisar, entender, compartilhar.

São tantas as responsabilidades que nós acabamos que por ficar conformadas(os) e pensamos, isso é assim mesmo, vamos tocando, e não saímos da nossa caixa cheia de pré-conceitos e ideias viciadas..

Aliás você só esta lendo esse artigo pois eu resolvi documentar aqui todo meu conhecimento que adquiri, depois de insanas pesquisas na internet e muitos livros, e quem sabe eu possa ajudar outras mães e papais que passam por esse momento que muitas vezes pode ser bem complicado.

## Eis que chega a Conclusão

Trate a rotina do seu bebê como um ritual, entenda que seu bebê já é um ser humano, e que está apto aprender, eles são mais inteligentes do que nós pensamos.

Ensinar a habilidade de dormir sozinho é um dos maiores presentes que você pode dar para seu filho(a), é uma das primeira lições de independência, ele(a) vai carregar isso pelo resto da vida.

Uma das coisas que eu te peço é paciência, a estratégia vai demandar muito da sua persistência, não será na primeira, nem na segunda noite que tudo vai dar certo.

Pense que você precisar treinar uma habilidade e isso as vezes leva tempo. Portanto, persista e persista, você conseguirá vencer a luta de como fazer o bebê dormir a noite toda!

Espero que esse artigo tenha ajudado você e fico muito feliz em receber seus comentários, me conta como está o sono do seu bebê?

Claudia.