

A close-up photograph of a newborn baby with dark hair, sleeping peacefully in a person's arms. The baby is wearing a grey knitted onesie. The person holding the baby is wearing a white and blue striped shirt. The background is softly blurred.

PARA NOITES TRANQUILAS

De 0 a 3 meses

Dra.



Introdução



Ter um recém-nascido em casa é sempre uma experiência nova e maravilhosa para viver, não é? Porém, o sono do bebê é um dos grandes desafios da maternidade. Até mesmo porque o padrão de sono do RN requer um pouco mais de entendimento para ser organizado. Esse guia irá te ajudar a entender o sono do RN, a necessidade e como encorajar hábitos saudáveis desde o primeiro dia de vida dele.

Muitas pessoas dizem que bebês não nascem com um manual, mas, certamente há um princípio que faz com que o sono do bebê seja mais fácil de entender: tudo que acontece com

o recém-nascido é conectado com o sono. O dia inteiro conta, a amamentação, a rotina do dia-a-dia, e como você reage aos sinais que o RN demonstra quando está precisando de algo.

Introdução



Nos **primeiros meses de vida** do bebê é a melhor hora para começar a **estabelecer ritmos e rotinas básicas** que vão ajudá-lo a dormir melhor, o que traz mais confiança para você e calma e segurança para o RN sem o perigo de se acostumar a dormir só no balancinho etc.

São abordagens gentis, sutis, mas muito efetivas e quando o bebê estiver pronto para dormir à noite inteira os resultados aparecerão. Geralmente, **bebês começam a ter mais autonomia ao adormecer a partir de 3-6 meses**. Mas a partir de **8 semanas já podem dormir 5-6 horas seguidas** até a próxima mamada noturna. Espero que sirva de ajuda para que o RN comece na direção certa para hábitos saudáveis de sono.

Recém-nascidos precisam de mais horas de sono do que os adultos. Aqui está uma média de horas que o bebê precisa dormir dentro de 24 horas: 14-17 horas, sendo que 11-13 horas (não menos que isso) ou 18-19 horas (não mais que isso) talvez seja apropriado para o seu bebê.

As primeiras 2 semanas de vida

Não se preocupe com horários, rotina e regras nessas primeiras semanas. Apenas foque na sua recuperação, na adaptação do RN no lar e curta esse momento com a sua família. Esse é o período para desenvolver bem o leite e se apegar com o seu bebê.

O bebê provavelmente vai dormir a maior parte do tempo, mas ele não vai ter ciclos constantes o tempo todo. O sono do recém-nascido ainda não é totalmente organizado neurologicamente falando. Então, segure, balance, amamente... faça o que a sua intuição de mãe disser e o que parece ser confortável para você e para ele durante esses primeiros 14 dias.

NESSA FASE APROVEITE PARA
SE RECUPERAR DO PARTO,
DURMA NO RITMO DO SEU
BEBÊ !!!

As primeiras 2 semanas de vida

Então, **a partir da terceira semana** comece a estabelecer padrões básicos. Não deve ser nada dramático ou grandes mudanças, você só vai **começar a apresentar para o RN rotinas regulares na vidinha dele**. É um processo, não significa que você verá grandes mudanças logo na terceira semana, mas você começará a construir a base de sonecas e noites prazerosas para ele.

Uma forma que você pode ajudá-lo a se adaptar ao mundo é manter o local das sonecas um pouco mais claro, mas ainda escuro e relaxante e deixá-lo sempre perto de você para ouvir a sua voz (sling preferencialmente), e na hora de dormir à noite mantenha o quarto bem escuro e quieto.

E então:

- 1- Crie uma rotina flexível,
- 2- Descubra a janela de sono perfeita do RN,
- 3- Encoraje outras formas de entender e acalmar o RN,
- 4- Amamente o RN assim que ele acordar de uma soneca,
- 5- Coloque o RN para deitar quando ele estiver acordado pelo menos 1 vez ao dia,
- 6- Crie um santuário de sono onde o RN for dormir.

Rotina flexível

Muita gente **não gosta da palavra rotina**, mas rotina para recém-nascidos não significa ser rígida com os horários, e **sim regular**, ao menos seguir **uma ordem para comer, dormir, ficar acordado, interagir etc.** Além de facilitar para que você planeje o seu dia, bebês amam previsibilidade e entender o que está acontecendo a sua volta. E seguir uma ordem no dia a dia dele vai trazer mais calma e segurança.



ROTINA = SEGUIR UMA ORDEM NAS ATIVIDADES

Quando se tem uma rotina se torna **mais fácil identificar a necessidade do bebê**. Sabendo que as necessidades básicas foram supridas, então você pode pensar em outras coisas: Será que ele está com calor ou frio? A roupa está incomodando? A fralda está cheia? Ele está agoniado? Ele precisa ficar num ambiente mais calmo e silencioso e com poucas luzes longe de muita estimulação? Ele precisa do meu colo?

Rotina flexível

Conforme você desenvolve uma rotina que se encaixe com as necessidades do seu bebê, vá anotando quando ele mama, tira a soneca etc. Dessa maneira você vai conseguir enxergar o padrão que o corpo dele precisa comer e dormir. Uma das ordens mais eficazes para seguir com um bebê é: ACORDAR, COMER (ajudando que ele amamente de forma efetiva já que estará descansado), BRINCAR e DORMIR.



Descobrir a janela perfeita do sono do RN

Recém-nascidos **conseguem ficar de 45 minutos a 1h acordados no máximo** antes da necessidade de dormir novamente. **Cada bebê é único**, porém a **necessidade para dormir não vai ser muito diferente**. Possa ser que seu bebê tenha sono antes de 45 minutos ou um pouco depois. Por isso, **o importante é reconhecer os sinais de sono que ele envia como bocejar, perder o interesse da conversa ou brincadeira...** Quando você notar esses sinais, essa é a **janela de sono perfeita** para ele dormir tranquilo. Esperar muito mais que isso, ele vai começar a ficar agoniado e fica mais difícil para relaxar e dormir. O ideal é não passar de 1 hora acordado nas primeiras semanas de vida.

Maneiras para acalmar o bebê

Comece a diferenciar as horas que ele simplesmente precisa se sentir relaxado, e tente medidas como:

Enrolar no charutinho/cueiro: A pressão que o bebê sente ao ficar enroladinho é **similar com a sensação quando ele estava no seu ventre**, e geralmente funciona muito bem com um “White noise” (ruído branco) tocando de fundo. Durante os 3 primeiros meses ele vai gostar de ficar com os bracinhos para dentro do charutinho também, o que ajuda com os reflexos dos **bracinhos que podem tocar no rostinho dele quando ele estiver dormindo e despertá-lo**.

Segurar o bebê de lado: Quando o RN estiver em seus braços, tente deixá-lo virado de lado, ajude a acalmá-lo sem a sensação de que ele vai cair quando está com a barriga para cima.

Leves balanços: Balançar o bebê é instintivo, não é? E realmente tem o poder trazer conforto. Durante os 2 primeiros meses ele pode dormir sendo balançado de vez em quando. Isso também lhe devolve a sensação de estar dentro do seu útero.



Maneiras para acalmar o bebê

Contato físico: Esse **é sempre o melhor remédio**, muito contato físico durante o dia com os pais transmitirá mais **calma e segurança para o RN e reduz o estresse, o que ajuda nas noites também**. Quanto mais tempo ele ficar com você durante o dia, maiores são as chances do RN ficar mais calmo e relaxado. Converse com o seu bebê, diga sobre o dia dele.

Massagem: Tanto na barriguinha quanto no corpinho todo ajuda a relaxar e é um ótimo momento entre a mamãe e o RN.



Amamente o RN assim que ele acordar de uma soneca

Amamentar é maravilhoso, aquela mamada longa antes de dormir à noite tende a encorajar o sono, e é exatamente o que queremos à noite. Mas **durante o dia procure também desenvolver outras formas para a hora de adormecer**. Assim, facilitando para que o bebê tenha mamadas efetivas.

Tente seguir essa rotina de amamentá-lo efetivamente **toda vez que ele acordar, e não antes de tirar a soneca pelo menos**. A tardezinha ou no começo da noite os bebês tendem a ficar mais enjoadinhos e amamentá-los o tempo que for necessário pode ajudar a acalmar e se preparar para dormir. Isso não significa restringir a livre demanda!

Amamente sempre que sentir que o bebê precisa, mas foque também em livre oferta, oferecendo mamadas efetivas para suprir uma necessidade calórica durante o dia **AO ACORDAR**.



Tentativas repetidas vezes , formam um hábito ...

Coloque o RN para deitar quando ele ainda estiver acordado

A partir da terceira ou quarta semana, tente colocar o RN para deitar quando ele ainda estiver acordado, ao menos uma vez ao dia, **oferecendo a oportunidade do RN conseguir dormir com mais autonomia** (recebendo seu auxílio) pelo menos uma vez ao dia.

Entre 6 e 7 semanas tente fazer disso um hábito na hora de dormir. Aos poucos vá estabelecendo formas de conexão para relaxar o seu bebê até ele adormecer.



Crie um santuário de sono onde o RN for dormir



A partir da terceira ou quarta semana, tente colocar o RN para deitar quando ele ainda estiver acordado, ao menos uma vez ao dia, **oferecendo a oportunidade do RN conseguir dormir com mais autonomia (recebendo seu auxílio) pelo menos uma vez ao dia.** Entre 6 e 7 semanas tente fazer disso um hábito na hora de dormir. Aos poucos vá estabelecendo formas de conexão para relaxar o seu bebê até ele adormecer.

White noise – ruídos brancos é uma boa opção na hora de dormir. Esses ruídos são sons tranquilos como água, vento, chuva, batidas do coração... ruídos parecidos com o que o bebê ouve quando está dentro da barriga da mamãe.

Ritual de sono – Crie um pequeno e simples ritual de sono. Pode ser tão **simples como:**

pijamas, mamar, abraços e beijos. Qualquer que seja a sua escolha durante o ritual, tente **fazer isso todas as noites e toda vez que preparar o RN para tirar as sonecas.** Esse ritual não é apenas relaxante, mas também ajuda o **cérebro a entender e se preparar para relaxar e dormir.**



O primeiro mês (0 a 4 semanas)

É importante que o RN **não fique mais de 3 horas sem ser amamentado**, isso vai garantir que ele receba a quantidade ideal de calorias durante o dia e facilita a noite. Geralmente, ele vai precisar de um total de 8 a 12 mamadas em 24 horas.

Observe o seu bebê e faça livre oferta se necessário! **Quanto maior o aporte calórico durante o dia, menor será a necessidade de mamar à noite.**

O segundo mês (5-8 semanas)

Até o final desse mês, **alguns bebês despertam apenas 1 vez para mamar, apesar que a grande maioria ainda precisa de mais duas mamadas noturnas.**

E durante o dia, o dia o bebê ainda vai precisar mamar a cada 1h30, ou 2h30, o importante é não passar de 3 horas sem amamentar, ou seja, **não ficar mais de 3 horas dormindo na soneca.** Geralmente, ele vai precisar de 7 a 12 mamadas em 24 horas.

Com 8 semanas, ele **talvez consiga dormir de 5-6 horas seguidas a noite,** e é nesse segundo mês que o corpo dele começará a se acostumar e reconhecer o que é o dia e a noite. Mas não há um padrão a ser esperado ainda.



O terceiro mês (9-12 semanas)

Muitos bebês no final desse mês conseguem dormir de 6 a 8 horas seguidas a noite. Durante o dia eles ainda precisam mamar a cada 3 horas.

Mas **à noite eles já não necessitam de muito leite** com tanta frequência. Geralmente, o bebê vai precisar de pelo menos 6 mamadas completas até a hora de dormir para que ele tenha uma noite de sono melhor. **Esse é um bom padrão para garantir que ele esteja recebendo calorias o suficiente para dormir mais horas seguidas durante a noite.**



Já é possível trabalhar na **quantidade e qualidade das sonecas** casos elas estejam curtas. Os choros “sem motivos” também melhoram nesse mês. O bebê aqui vai começar a ficar mais acordado durante o dia e dormir mais a noite e o **relógio biológico dele vai começar a se organizar**. Mas não espere muito tempo para colocá-lo para tirar uma soneca. Sempre entenda a necessidade dele observando a janela de sono, pois se ele ficar muito exausto será mais trabalhoso para ele dormir.

O terceiro mês (9-12 semanas)

A partir do terceiro mês, ele vai **precisar tirar as sonecas num local quieto e escuro também, longe de distrações e barulhos**. Ele também vai precisar dormir mais pesado, e isso não acontece se ele estiver dormindo em movimento como no balancinho ou no carro. **Agora tente ao máximo estar em casa durante as sonequinhas do bebê**, optando por mais flexibilidade na última soneca do dia que é a terceira ou quarta soneca, então ele pode dormir no carro ou na rua.



A partir desse mês a **hora de dormir deve se tornar um horário padrão**, com uma variação máxima de 30 minutos mais cedo ou mais tarde. Nesse mês você vai descobrir o horário natural que o corpo dele precisa deitar a noite, **geralmente antes das 21 horas e o bebê precisa mamar pelo menos 6 vezes durante o dia**. É a partir de então que o ritmo de sono do bebê começa a ganhar um padrão que pode ser notado entre 3-6 meses, mas atenção, **isso não significa 12 horas ininterruptas de sono**.

O RN trocou a noite pelo dia

Mudando esse quadro:

- ✓ Quando o dia começar com a primeira mamada de **manhã, não o amamente no escurinho, nem na cama com você**. Abra as janelas para a claridade entrar, ou vá para outro cômodo claro da casa;
- ✓ Aproveite o sol da manhã que é mais fraco para dar uma volta ou ficar na frente de casa. **Esse contato com o sol ajudará a sincronizar o ritmo circadiano do bebê;**
- ✓ Siga a **ordem de DORMIR, COMER e BRINCAR e repetir**. Isso irá ajudar a diminuir as chances do bebê dormir durante as mamadas já que ele estará descansado, facilitando para que ele tenha uma **mamada completa até que seu estomago esteja satisfeito**. Se ele sentir fome novamente antes do horário de adormecer, certamente amamente o bebê, mas procure incentivar **mamadas efetivas quando ele estiver descansado;**

O RN trocou a noite pelo dia

Mudando esse quadro:

- ✓ Durante as **11 primeiras semanas de vida do bebê não tem problema deixar um pouco de luz no quarto durante as sonecas do dia ou o bebê dormir na sala enquanto você faz alguma coisa.** (Nessas primeiras semanas o bebê dorme em qualquer situação, e é importante que ele esteja perto do cuidador também para não se sentir sozinho no quarto, porém **a partir de 12 semanas o quarto deve estar totalmente escuro durante as sonecas também**);
- ✓ Entre os intervalos da soneca do RN durante o dia, converse e brinque com ele com mais frequência para **mostrar que o dia é feito para agitação.** Respeite o cansaço do bebê e siga as janelas de sono para que ele não chegue a ficar muito exausto até a próxima hora de dormir. Ele vai conseguir ficar no máximo 1 hora acordado (incluindo o tempo da mamada) antes de ficar agoniado para dormir novamente. Esperar mais que isso é arriscar deixar o bebê estressado. Conforme o bebê começa a dormir melhor, ele pode conseguir ter uma janela de 2 a 3 horas em alguns períodos, geralmente antes de iniciar a noite;

- ✓ Amamente o bebê a cada 1-3 horas (não passe de 3 horas) durante o dia para que o bebê consuma uma boa quantidade calórica.

Amamentar com mais frequência durante o dia ajuda o bebê a ter intervalos mais longos nas mamadas noturnas, apresente mamadas de café da manhã, almoço e jantar além das mamadas regulares (pode ser um seio ou dois – depende da aceitação do bebê. Observe!) para proporcionar mais calorias diárias para o bebê;

Ao anoitecer, honre a noite higienizando o ambiente com as luzes de casa mais baixas, e evite estimulação com muitas brincadeiras e muita conversa;

- ✓ **Na hora do bebê dormir, deixe o quarto totalmente escuro.**

Não acorde o bebê para amamentá-lo durante a noite (a não ser que tenha uma condição de saúde para isso, ou se o bebê é prematuro ou abaixo do peso. CONSULTE O SEU PEDIATRA para saber o recomendado para o seu bebê de acordo com a idade e condição de saúde). O melhor, **se estiver tudo certo, é permitir que o bebê acorde naturalmente.** A mamada dos sonhos não é indicada, além de interromper o ciclo de sono do bebê, você pode criar uma associação e costume para que ele dependa dessa mamada por vários meses mesmo sem precisar. **Se ele estiver com fome, ele vai acordar no horário ideal para ele.** Imagine que você está dormindo e alguém coloque comida em sua boca (mesmo que seja a sua comida preferida) não deve ser muito agradável.

Ajudando na adaptação do bebê ao mundo

Nos primeiros meses do bebê **evite a estimulação com brinquedos com luzes, mobiles, luz de TV e celular, principalmente durante as mamadas.** Com o sistema nervoso ainda tão novinho, essas estimulações artificiais podem deixá-lo incomodado e quieto que ele se recusa a abrir os olhos e interagir, ou ele pode ficar extremamente tenso e irritado resultando em picos de choros (que geralmente ocorrem no final do dia e ninguém sabe o motivo). Além da irritabilidade momentânea, com muita estimulação ao invés de ser mais fácil para ele dormir por estar cansado, vai ser mais difícil para confortá-lo.

Obrigada por ler esse pequeno guia com ideias de hábitos saudáveis para o sono do RN. São informações importantes que podem fazer muita diferença a partir do terceiro mês!



Minha Missão é ajudar
mamães e bebês a serem
mais felizes, com carinho
Dra Ka Moussa

 @drakamoussa

 (67) 99946-5003