

Como ajudar o bebê a dormir melhor

Os bebês adoram dormir, comer e repetir. Certo? O problema é que, às vezes, a parte do sono dá trabalho. Não há uma fórmula mágica, mas experimente estas dicas para o sono do bebê da lista abaixo — pode ser que consiga ajudar o bebê a dormir e possa descansar também.

- Encontre uma rotina de sono do bebê, tanto para o dia como para a noite. Luzes intensas e atividade durante o dia e luzes baixas e banhos à noite. O bebê deve saber o que esperar com o passar do tempo.

- Pondere incorporar uma rotina de hora de deitar por volta dos três meses se ainda não o tiver feito.

- Mantenha a rotina de sono do bebê tanto quanto possível. Por exemplo, sessão de alimentação, banho, história e cama, todas as noites pela mesma ordem. Para mais ideias, leia as nossas [dicas para uma rotina de sono do bebê saudável](#). ^[1]

- Reserve as brincadeiras divertidas e barulhentas para durante o dia.

- Tente não estimular demasiado o bebê à noite. Use um tom de voz suave e estabeleça menos contacto visual durante a hora de dormir à noite. Mesmo que o bebê acorde para brincar.

- Tente não andar em bicos de pés quando o bebê dorme. Embora seja útil diferenciar entre o dia e a noite, uma casa completamente em silêncio pode levar a um sono leve quando o bebê dorme noutra local.

- Tente acostumar o bebê a dormir em qualquer sítio logo de início. Ele vai precisar de dormir a sesta durante alguns anos, por isso é melhor que se habitue a diferentes situações.

- Compre uma manta fresca e respirável para quando o bebê dormir no carrinho de bebê.

- Experimente ruído branco. Diz-se que este recorda o bebé do útero e o ajuda a relaxar. Procure apps ou vá ao YouTube.

- Tenha cuidado com algumas ajudas ao sono. Embora embalar o bebé possa funcionar de início, este pode continuar à espera que o faça quando for muito mais pesado.

- Experimente ir desabitando-o gradualmente do colo/embalar antes que estabeleça uma associação com a hora de dormir. Passe do embalar para umas palmadinhas ritmadas e "shhh". Quando isto funcionar, vá diminuindo o número de palmadinhas e "shhhs" de cada vez que puser o bebé a dormir. Com esta abordagem gradual, acabará por ser capaz de pôr o bebé a dormir e afastar-se. É uma oportunidade para o bebé aprender a acalmar-se a si próprio.

- Aprenda a reconhecer os sinais de sonolência no bebé. Se ele bocejar, se esticar ou esfregar os olhos e as orelhas está provavelmente na hora de tentar pô-lo a dormir.

- Experimente estores opacos para as horas de dormir durante a noite.

- Compreenda que todos os bebés são diferentes. O que funciona com um poderá não funcionar com outros.

- Fale com alguém se as coisas se tornarem demasiado difíceis. Lembre-se de que não pode fazer tudo.

- Fale com um médico se tiver problemas de privação de sono.

- Experimente dividir as sessões de alimentação com o seu companheiro ou peça a um amigo ou familiar para ajudar, para que não esteja sempre a levantar-se durante a noite.

- Pondere optar por uma enfermeira noturna ou ama se precisar de descansar e não tiver outro apoio.

- Lembre-se de que o seu bebé irá acabar por dormir a noite toda — há luz ao fundo do túnel.

URL de origem: <https://www.nestlebebe.pt/apoio-a-parentalidade/dicas/como-ajudar-bebe-a-dormir>

Ligações

[1] <https://www.nestlebebe.pt/apoio-a-parentalidade/dicas/dicas-sono-bebe>