

# 10 dicas para uma rotina de sono do bebê saudável

As rotinas de sono do bebê podem variar substancialmente, dando muitas noites em branco aos pobres pais. Aqui ficam algumas dicas de rotina de hora de deitar para ajudar o seu bebê a dormir durante a noite.

- Tente interpretar e responder aos sinais de que o seu bebê está cansado, como bocejar, esfregar os olhos, dobrar a orelha, chorar e choramingar.
- Mostre ao seu bebê a diferença entre o dia (atividade, luz, ruído, excitação) e a noite (calma, escuridão, sossego), para que ele consiga reconhecer os sinais da hora de deitar.
- Reserve uma meia-hora calma e tranquila antes de começar a rotina de sono do bebê e inclua uma sessão de alimentação, se possível — bebês com fome não dormem bem.
- Experimente dar ao bebê um banho quente, seguido de uma massagem suave.
- Vista-lhe as roupas de dormir e mude a fralda.
- Leia uma história para adormecer e considere cantar uma canção de embalar.
- Deseje boa-noite a toda a gente (incluindo ao ursinho de peluche) e dê-lhes um beijo de boa-noite.
- Diga a mesma frase de boa-noite sempre que deita o bebê para que ele a reconheça como sinal de hora de dormir.
- Deite o bebê quando notar que ele está a ficar sonolento e não quando já estiver a dormir.

Lembre-se de que o segredo para uma boa rotina é consistência, não perfeição.

**URL de origem:** <https://www.nestlebebe.pt/apoio-a-parentalidade/dicas/dicas-sono-bebe>