

## Como lidar com os problemas de sono do bebé

Sabe que ela está cansada, mas ela recusa-se a ouvir — e, por mais que tente, o vale dos lençóis parece muito distante. Aqui ficam algumas dicas para a ajudar com os problemas de sono da criança, de luzes de presença para bebé até sons calmantes para o bebé.

- Esteja atenta a alterações na rotina de hora de deitar (por exemplo, mudança para uma cama ou para um berço sem grades). Por mais pequenas que sejam, estas podem ter algum efeito.
  
- Não se preocupe, a criança só precisa de algum tempo para se reajustar.
  
- Tente manter as horas de deitar e de sesta regulares.
  
- Deixe que a criança escolha a sua própria história para adormecer.
  
- Experimente uma luz de presença para bebé ou deixe a porta completamente aberta, se ela tiver medo do escuro.
  
- Experimente ruído branco ou uma seleção de sons calmantes para o bebé.
  
- Experimente deixá-la deitar-se sozinha — saber acalmar-se é uma importante lição de vida.
  
- Fique por perto para a tranquilizar, mas evite pegá-la ao colo ou tirá-la do quarto se ela chorar ou ficar agitada.
  
- Certifique-se de que ela está o mais confortável possível. Ajuste a roupa de cama e a roupa de dormir conforme as alterações de temperatura. Coloque o brinquedo preferido da criança junto a ela.

Experimente dar-lhe um lanchinho antes da hora de deitar, caso ela acorde por ter fome. Beber leite ou comer uma banana antes de escovar os dentes pode ajudar a manter a sua barriguinha tranquila e a sua cabeça descansada na almofada.

Não desespere com os problemas de sono do seu bebé. Pode levar algum tempo a dominar a arte do sono, mas há de lá chegar.

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