

Partilhe Artigo

X



O que fazer para o bebê dormir bem?

Quando é que o meu bebê vai ser capaz de dormir a noite toda? É normal que o bebê se mexa muito durante o sono? Ele confunde o dia e a noite? O que fazer para o ajudar a dormir bem? Quando o bebê finalmente adormece, só dorme 3 a 4 horas seguidas, e eu fico sem descansar. O que posso fazer para ajudar o bebê a dormir bem?

<https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/ajudar-o-bebe-dormir-bem> ^[1]

_ [2] _ [3] _ [4]



O que fazer para o bebé dormir bem?

Quando é que o meu bebé vai ser capaz de dormir a noite toda? É normal que o bebé se mexa muito durante o sono? Ele confunde o dia e a noite? O que fazer para o ajudar a dormir bem? Quando o bebé finalmente adormece, só dorme 3 a 4 horas seguidas, e eu fico sem descansar. O que posso fazer para ajudar o bebé a dormir bem?

Quinta-feira, 19 de Maio de 2016

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Partilhar](#)

O sono do bebé

Antes dos bebés conseguirem dormir como os adultos, tem de ocorrer a maturação do cérebro dos bebés para que consigam desenvolver ciclos cada vez mais complexos e, sobretudo, para que adquiram um ritmo de dia-noite ao qual os adultos estão tão acostumados. Além disso, há que ter em conta que para o bebé, todos os ruídos, cheiros e sensações, são novidades, muito diferentes do que estava habituado a viver na barriga da mãe. Alguns bebés levam mais tempo do que outros a habituarem-se a todas as novidades. Então como é que posso ajudar o bebé? Oferecendo referências e orientação (os bebés adoram rotinas diárias!). E, claro, muito amor e carinho.

Dormir bem para crescer saudável

Nos primeiros meses os bebés dormem muito: quase não fazem outra coisa senão dormir! O sono permite que o bebé recupere dos momentos em que está acordado, bem como é durante o sono que o bebé cresce e desenvolve-se. É pois de salientar que quando um bebé dorme, a hipófise (uma glândula na base do cérebro) segrega a hormona do crescimento.

O sono do bebé, um pouco à semelhança dos adultos, organiza-se em duas fases que se alternam entre si. A primeira fase é o sono NREM (Non Rapid Eye Movement). Durante este período de sono tranquilo, que corresponde a aproximadamente 20 minutos, o bebé dorme pacificamente, os olhos praticamente não mexem, e é a fase em que a produção da hormona de crescimento atinge o seu máximo. Depois segue-se a segunda fase de sono REM (Rapid Eye Movement). Durante esta fase os bebés estão um pouco mais agitados e inquietos e o sono é mais ligeiro, pelo que desperta com mais frequência. É uma fase essencial à maturação do cérebro do bebé. Entre estas fases claramente diferenciadas, existem outras fases intermédias do sono que são menos diferenciadas. No caso do bebé, o sono começa quase sempre por um período de sono agitado.

Um recém-nascido dorme, em média cerca de 16 horas diárias (entre 14 e 20 horas por dia).

A quantidade de horas de sono irá reduzir gradualmente ao longo dos primeiros anos de vida, de cerca de 15 horas por volta dos seis meses, para cerca de 13 horas aos quatro anos de idade. O sono durante o dia também vai reduzindo, de 3 a 4 horas de sesta durante o dia aos seis meses, para 2 horas aos 12 meses e para cerca de 1 hora aos 18 meses.

Dormir a noite toda é uma preocupação frequente dos pais... Mas cada bebé é diferente! Alguns bebés começam a dormir a noite inteira desde as primeiras semanas, mas a maior parte dos bebés precisam de vários meses para conseguir abandonar o relógio biológico, regulado em períodos de 3 a 4 horas, para adquirir o ritmo das 24 horas.

Pouco e pouco, o bebé vai começando a sincronizar-se com os ritmos externos: os ciclos noite-dia, a regularidade das refeições, e os momentos de brincar e de interagir com a família. Tudo isto vai ajudar o bebé a adaptar-se e a gradualmente deixar de despertar e a acordar a meio da noite!

Truques para ajudar o bebé a ter um sono profundo

Dentro da barriga da mãe o bebé não podia distinguir entre o dia e a noite. Durante as primeiras semanas de vida, também não é capaz de fazer esta distinção. A boa notícia é que os pais podem ajudá-lo a adaptar-se com os truques simples que lhe deixamos de seguida:

- **Ofereça referências ao bebé!** Quando for noite, assegure-se que a casa está tranquila e silenciosa e que as persianas ou cortinas estão completamente fechadas para que o bebé esteja num ambiente escuro. Pelo contrário, pelas sextas durante o dia pode deixar um pouco de luz. Não hesite em tratar da sua vida enquanto o bebé dorme a sesta, um pouco de barulho não o vai perturbar.
- **Estabeleça uma rotina antes da hora de deitar** de maneira que o seu bebé perceba que está na hora de dormir. Por exemplo, à noite, mudar a fralda, vestir o pijama, cantar uma música de embalar e dar mimos ao bebé podem fazer parte desta rotina. Quando o seu pequenino for um pouco mais crescido, também poderá ler uma história com ele. Procure que a rotina da sesta seja diferente da rotina da noite, de modo a não confundir o bebé. Por exemplo, à tarde, uma história infantil ou uma música de embalar, um beijinho e... Cama!
- **Ajude o bebé a ter horários fixos.** Depois das primeiras semanas, o bebé mama ao seu próprio ritmo, isto é, quando quer. Depois comece a fazer as refeições a horas fixas.
- Procure também que o quarto do bebé não esteja demasiado frio nem demasiado quente. **A temperatura ideal é entre 18 ° C e 20 ° C.**
- O bebé ainda dorme no seu quarto? No princípio isto tranquiliza o bebé (e tranquiliza-a a si!). Estão perto um do outro e não tem de se levantar para ver se ele está bem, nem tem de ir buscar ao quarto para lhe dar de mamar. Mas é aconselhável não prolongar este hábito para lá dos primeiros meses. **Os bebés devem ser capazes de dormir sozinhos no quarto deles, desde cedo.** É essencial para a qualidade do sono do bebé, bem como é importante para a vida do casal!
- **O seu bebé não é capaz de adormecer sem o brinquedo favorito ou sem a chucha ou sem chuchar no dedo?** Não deve tirar estas pequenas coisas ao bebé: acalmam-no e ajudam-no a adormecer. Ele mesmo decidirá o momento que vai deixar de precisar deles. Por agora, são uma preciosa ajuda para assegurar um sono tranquilo!
- **O bebé chora enquanto está a adormecer?** Deixe-o sozinho por alguns minutos: os

bebés precisam muitas vezes de verter algumas lágrimas para conseguir adormecer e isso é normal. Contudo, se o bebé não se acalmar, vá ver como ele está: o mais provável é que o bebé necessita que o tranquilizem.

Bem deitado e segurança garantida

Escolha um **berço** que cumpra com as **normas de segurança da União Europeia e um colchão firme, com as dimensões adequadas**, de modo a prevenir que o bebé fique entalado entre o colchão e o berço ou entre as barras deste último.

Os bebés dormem melhor quando deitados sobre as costas, de barriga para cima. A carinha fica livre e eles conseguem respirar mais facilmente.

No berço evite ter acessórios desnecessários (almofadas, lençóis, cobertores, etc.): um body pijama ou um saco de dormir é suficiente para evitar que o bebé tenha frio. O mesmo se aplica a brinquedos: o peluche favorito não tem mal, mas a coleção toda de brinquedos é desnecessária!

Para diminuir o risco de morte súbita, os pediatras recomendam também que o bebé durma de barriga para cima e que o quarto não esteja muito quente (18 - 20°C é suficiente para manter o bebé quente). Procure ventilar o quarto regularmente e mantenha-o livre de fumos!

Os bebés sonham?

Ao contrário do que possa pensar, os movimentos e caretas que o seu bebé faz enquanto dorme não significam que esteja a sonhar! De acordo com alguns pediatras, não se podem falar verdadeiramente de “sonhos” até por volta dos três anos de idade, quando já têm idade suficiente para contar os seus sonhos.

Ler mais ^[6]

URL de origem: <https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/ajudar-o-bebe-dormir-bem>

Ligações

[1] <https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/ajudar-o-bebe-dormir-bem>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/ajudar-o-bebe-dormir-bem&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/shutterstock_88040917.jpg
que fazer para o bebé dormir bem?

[3] <https://twitter.com/share?text=O%20que%20fazer%20para%20o%20beb%C3%A9%20dormir%20bem%3F&url=https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/ajudar-o-bebe-dormir-bem>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/ajudar-o-bebe-dormir-bem>

[5] <https://www.nestlebebe.pt/printpdf/8106>

[6] <https://www.nestlebebe.pt/javascript%3A%3B>