Departamento da Criança e do Jovem
Departamento da Mulher

HFF
HOSPITAL PROFESSOR
DOUTOR FERNANDO FONSECA

O Sono do Meu Bebé

Sabia que...

- Enquanto dorme, o bebé produz hormonas de crescimento, fortalece o sistema imunitário, consolida a memória e desenvolve capacidades de aprendizagem.

- Os bebés só adquirem o **ritmo circadiano** (ritmo dia-noite) por volta dos 3 meses. Até lá o bebé dorme períodos de igual duração quer seja noite ou dia.

- As **sestas** do bebé vão evoluindo ao longo do tempo. Nos primeiros meses fazem várias sestas ao longo do dia. A partir dos 6 meses uma sesta de manhã e uma depois de almoço, que se vai tornando progressivamente mais longa. A partir dos 12-16 meses apenas uma sesta depois do almoço, que pode durar 1,5h a 3h.

Bons hábitos de sono desde o nascimento

- Crie uma **rotina**. Faça sempre da mesma maneira ao deitar o bebé, para o ajudar a perceber que é hora de dormir.

- As sestas devem ser feitas com luz e com os sons do dia-a-dia.

- À noite **reduza a luminosidade** e prefira luzes amarelas (menos estimulantes), incluindo na muda da fralda e alimentação. O bebé deve dormir às escuras.

- Dar **banho ao final da tarde** ajuda a relaxar.

- Cante uma **música de embalar** ou escolha uma playlist de músicas de bebé.

- Dê **colinho**. Os bebés precisam do aconchego dos pais para se sentirem seguros e preparados para adormecer.

- Deitar o bebé quando estiver sonolento, mas ainda acordado, vai ajudá-lo a aprender a adormecer sozinho.

- Não responda de imediato se o bebé se mexer, pois pode estar a sonhar.

- Não o deixe a chorar sozinho. O choro causa stress e desregulação.

Sono seguro, sono tranquilo

O Síndrome de Morte Súbita do Lactente acontece quando o bebé é encontrado sem vida durante o sono. O risco é maior nos primeiros 6 meses, podendo ocorrer até aos 12 meses.

O que deve fazer para proteger o seu bebé:

1. Deve dormir no quarto dos pais até aos **6-12 meses**.
2. Deite-o sempre de **barriga para cima**.
3. Deite-o no **berço**. É desaconselhado dormir na cama dos pais. Os berços de *co-sleeping* unem-se à cama dos pais e são uma alternativa segura.
4. O **colchão** deve ser firme.
5. **Não** deve utilizar almofada.
6. **Não** deve inclinar a cabeceira do berço.
7. **Não** coloque peluches ou outros objetos no berço.
8. Os pés devem tocar o fundo do berço, de forma a não deslizar.
9. Cubra-o apenas até aos ombros, deixando os braços de fora.
10. **Não** o agasalhe demasiado. A temperatura do quarto deve ser 18-20ºC. Não utilize edredão pois promove sobreaquecimento.
11. O **leite materno** é protetor.
12. A utilização de **chupeta** é protetora mas não deve ser dada até que a amamentação esteja estabelecida.
13. Ambiente **100% livre de fumo**. Fumar fora de casa é igualmente prejudicial, pois as partículas de fumo ficam acumuladas nas roupas e na pele.
14. **Não** consuma bebidas alcoólicas. O álcool aumenta o risco do bebé sofrer acidentes.

Cuide de si!

Os primeiros meses de vida do seu bebé podem ser muito exigentes!

Para cuidar bem do bebé precisa de estar no seu melhor estado:

◆ Durma sestas ao longo do dia, enquanto o bebé dorme.

◆ O primeiro período da noite é geralmente aquele em que os bebés dormem mais profundamente e com menos despertares. Acompanhe o sono do bebé e adormeça cedo.

◆ Não salte refeições.

◆ Peça ao seu companheiro/familiar que fique com o bebé enquanto toma banho e relaxe um pouco.

◆ As tarefas domésticas podem esperar. Peça aos familiares ou amigos para ajudarem nas refeições e na limpeza da casa.

◆ Se se sentir exausta e sem capacidade para cuidar do seu filho **peça ajuda**. A depressão pós-parto é real e um dos fatores para o seu desenvolvimento é o cansaço. Pedir ajuda não é vergonha.

DL0453/TDCRJ/Versão 01/15-09-2021/O sono do meu bebé
H.F.F./U.C.I. Mod.17-Dep.da Criança e do Jovem e Dep. Da Mulher

HFF
HOSPITAL PROFESSOR DOUTOR FERNANDO FONSECA