

O sono do bebé



O sono é uma parte importante da vida da criança: o descanso é fundamental. Quando a criança dorme bem, a irritabilidade é menor; o que contribui para o equilíbrio de toda a família.

Cada criança tem o seu próprio ritmo e suas próprias necessidades de sono que é importante respeitar a fim de favorecer um crescimento saudável e um desenvolvimento harmonioso.



Algumas dicas para ajudar a criança a adormecer

A criança manifesta sinais de cansaço quando:

- Boceja frequentemente
- Esfrega os olhos
- Começa a fechar os olhos
- Chupa intensamente a chupeta ou o dedo
- É mais irritável e choraminga
- Abraça o seu boneco preferido...

À medida que a hora de dormir se aproxima

Reduzir o ritmo das atividades

Estabelecer uma rotina de ir para a cama não muito longa, como por exemplo

- Um momento de carinho
- Dizer boa noite à família
- Cantar uma canção de embalar
- Contar uma história
- Apagar a luz
- Por volta dos seis meses, a criança pode manifestar apego por um objeto e os pais podem usar esse boneco preferido como objeto de transição entre o dia e a noite

Se necessário:

- Pôr uma caixa de música a tocar
- Colocar uma luz de presença

Antes dos quatro meses, convém responder às necessidades da criança, independentemente do seu ritmo!



Após os quatro meses, estabeleça uma rotina para dormir e ensine a criança a adormecer sozinha.

Aprenderá gradualmente a confortar-se sozinha e a readormecer.

Pode eventualmente sentar-se ao pé da cama da criança e reconfortá-la.

Um ritmo regular entre as refeições e as sestas durante o dia, bem como um horário regular de ir para a cama, ajudam a criança a adormecer e melhoram o sono.

Pode acontecer a criança chorar, em especial ao fim do dia, sendo uma forma de se expressar.

Algumas referências a título indicativo

Dos 0 aos 3 meses

O bebé dorme cerca de 14 a 17 horas por dia

Dos 4 aos 11 meses

O bebé dorme cerca de 12 a 15 horas por dia, incluindo as sesta

De 1 ano aos 2 anos

A criança dorme cerca de 11 a 14 horas por dia

Dos 3 aos 4 anos

A criança dorme cerca de 10 a 13 horas por dia

A criança deveria dormir na sua própria cama. A criança pode dormir no quarto dos pais durante os primeiros meses.

Importante

- Nos primeiros meses de vida é normal o bebé ter o sono perturbado ou agitado, acordando com frequência durante a noite.
- Se tiver alguma dúvida sobre o sono do seu filho, contacte a sua parteira, a enfermeira da primeira infância ou o seu pediatra
- Não é aconselhável habituar a criança a adormecer com um biberão, porque favorece o aparecimento de cáries
- O rosto deve ser mantido destapado. Retirar o cordão da chupeta, cordões de ouro e colares âmbar
- Para informações sobre como deitar o seu filho, ver o folheto sobre «Prevenção da morte súbita infantil»
- Os medicamentos para dormir nunca devem ser dados aos bebés: sem receita médica são perigosos para a saúde



Programme cantonal de promotion de la santé et de prévention primaire enfants (0-4 ans) - parents



Section VD NE JU
Fédération Suisse de Sages-femmes

