



Dicas importantes para seu filho dormir bem

0 A 5 MESES

ARTIGO

NOV 9, 2017

4MINS

Dicas importantes para seu filho dormir bem aos 3 a 6 meses

Dicas importantes para seu filho dormir bem aos 3 a 6 meses

Cientistas concordam que o sono de qualidade é importante para o crescimento saudável. Então, siga nosso guia com dicas de sono para o dia inteiro.

O que se deve fazer durante o dia

- Estimule seu filho a se exercitar: ele pode dormir melhor se tiver exercitado a mente e o corpo. Então, inclua na rotina diária alguma atividades que o estimulem, como deixá-lo de bruços, consulte o texto “xpto” sobre ficar de bruços.
- Saiba quando ele deve tirar uma soneca: tente estabelecer horários regulares para as sonecas e considere esses períodos ao planejar o dia de vocês.
- Mantenha o ambiente calmo: o lugar onde seu filho dorme deve ser uma área de relaxamento, com atmosfera quieta e pouca luz. Elimine o uso aparelhos eletrônicos, como TVs, *laptops*, *tablets*, entre outros.
- Agente firme: quando seu filho estiver perto de completar 4 meses, tente mantê-lo acordado um pouco mais quando estiver chegando a hora de dormir. Uma hora antes do seu horário do sono noturno, dê um banho nele e ofereça-lhe uma massagem ou leia uma história, evite que tire uma soneca nesse período.

Para dormir melhor

- Estabeleça a hora certa: estabeleça um horário para o sono noturno do seu filho e coloque-o para dormir nesse horário todas as noites. Especialistas demonstram que o hábito de ter a mesma rotina diária pode aumentar as chances de a criança dormir o suficiente para um crescimento e desenvolvimento saudáveis.
- Conforme ele ficar mais velho vai conseguir dormir de 5 a 6 horas por noite, nessa fase, programe as necessidades do seu filho antes do horário do sono noturno, para que consiga estabelecer a rotina diária, como a alimentação, higiene bucal, troca de fraldas, entre outras.
- Com mais horas de sono a noite, utilizar fraldas extra absorventes podem ser uma forma útil de maximizar o sono. Isso pode ajudá-lo a dormir por mais horas seguidas.
- Estabeleça uma rotina: siga suas próprias etapas pré-sono, empregando as dicas de nosso *checklist* da rotina para dormir.
- Não compartilhe a cama: seu filho precisa aprender a dormir sozinho. Então, coloque-o no berço, em vez de deixá-lo compartilhar a cama com vocês.
- Fiquem juntos, no mesmo quarto, nos primeiros meses, durante a noite: As recomendações nacionais, orientam, os pais a dormirem no mesmo quarto que a

criança, até os 6 meses de idade (e, idealmente, até a criança completar 1 ano de vida). Isso não significa dividirem a cama com o lactente, mas que o quarto dos pais tenha uma estrutura para as noites de sono da criança, ou o quarto do bebê tenha uma estrutura para que os pais compartilhem o cômodo com seu filho. Isso porque, o risco de SMSI diminui, comprovadamente, quando as crianças dormem no mesmo quarto que os pais,

- Acalme-o para que ele durma sozinho: coloque o seu filho no berço enquanto ele estiver sonolento, mas ainda acordado. Depois que ele aprender a rotina, vai começar a pegar no sono sozinho. Deixe que ele aprenda a dormir sozinho no berço.
- Deixe o berço livre para o seu filho: para que seu filho durma com segurança, não coloque bichos de pelúcia, almofadas, travesseiros, cobertores, mantas, nem qualquer outro objeto que possa fazer com que a criança se sufoque. Além disso, use um lençol bem preso ao colchão. Consulte o médico do seu filho e peça orientação de como a criança deve ser enrolada em sua mantinha para que fique aquecida.
- Mantenha a criança confortável: verifique se a área em que seu filho dorme está muito quente ou muito fria. Em geral, ele deve vestir uma camada de roupa a mais que você.

Faça o correto durante a noite

- Não tenha pressa: dê ao seu filho a chance de se acalmar sozinho antes que você interfira. Dessa maneira, você vai reduzir o número de vezes que ele acorda no futuro. E isso será bom para vocês dois!
- Não o pegue no colo imediatamente: ao visitar seu filho no berço, não o pegue no colo imediatamente. Em vez disso, acaricie-o gentilmente ou cante uma canção para ele. É importante que a criança saiba que você está lá para ela, sem recompensar cada choro com colo.
- Nem sempre é fome: você pode achar que seu filho está com fome toda vez que ele acorda à noite, mas, aos 4 meses de vida, a criança é capaz de dormir de 5 a 6 horas seguidas, por isso, ao acordar antes desse período pode estar querendo carinho. Na verdade, alimentá-lo toda vez que ele acordar vai tornar as noites dele menos tranquilas.
- Coloque-o sempre no berço: não caia na tentação levar a criança para sua cama após trocá-la ou de alimentá-la. Sempre o coloque de volta no berço para que ele se acostume a dormir sozinho.