



O sono do bebé

Dra. Isabel Paz

No acompanhamento do crescimento e desenvolvimento do bebé, temos todos presente a importância da alimentação e da estimulação durante os períodos de vigília, mas muitas vezes não damos a mesma importância ao sono do bebé.

No entanto, o sono não é apenas um momento de descanso passivo; é um processo biológico ativo e absolutamente vital.

Enquanto o bebé dorme, o seu organismo realiza um "trabalho invisível" que dita o seu bem-estar físico, cognitivo e emocional.

O papel essencial do sono



Enquanto o bebé dorme o seu cérebro organiza toda a informação recebida.

Um **sono reparador** é fundamental para um bom desenvolvimento do bebé.

Para ajudar o bebé a dormir bem, devemos criar uma rotina, a Rotina do Sono

Rotina de Sono Dicas para muitas noites felizes

Estar atento aos sinais de sono, não esperar que o bebé fique cheio de sono

Estar atento aos sinais de fome, alimentação é fundamental.
Distribuir as refeições ao longo do dia, para que não precise de utilizar a noite para equilibrar necessidades calóricas

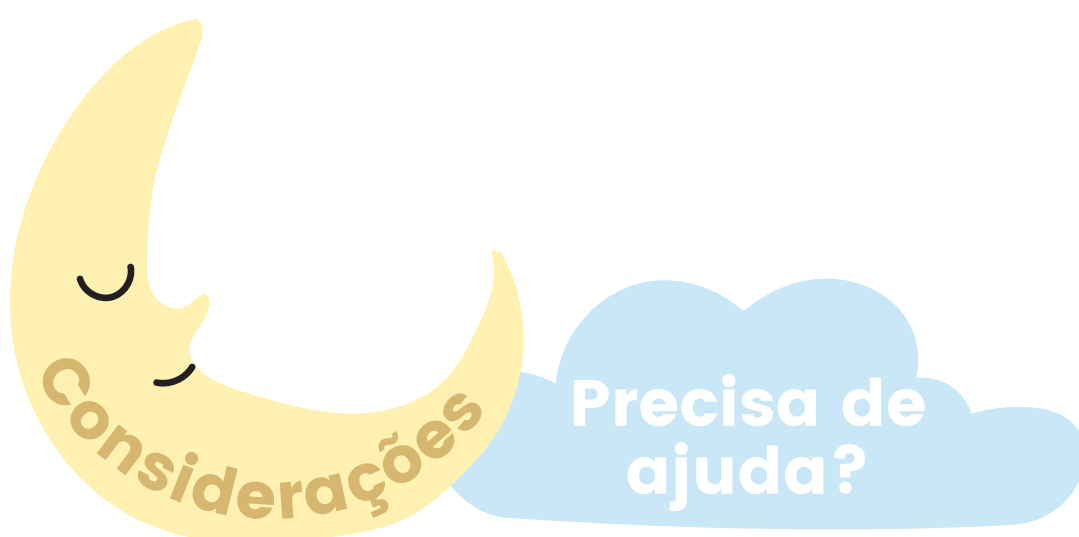
Na hora de ir para a cama as atividades devem ser calmas.
Não usar ecrãs já que aumentam a atividade cerebral, nem brincadeiras que o deixem agitado

No quarto, já perto da cama, pegar ao colo, mimar, contar uma história ou cantarolar algo que o tranquilize

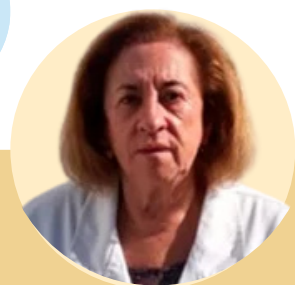
É importante acalmar o bebé diminuindo os estímulos visuais e auditivos

Deitar o bebé na cama. Não adormecer ao colo ou no carrinho, para que adormeça no mesmo local em que irá acordar. Se acordar num local diferente vai ficar confuso, assustado, inseguro.

Deitar o bebé enquanto está acordado, para que aprenda a adormecer de forma independente



Se tiver dificuldades com o sono do bebé, apesar duma boa rotina do sono, procure a ajuda do **Pediatra**.
Não inicie terapêuticas medicamentosas, mesmo que “consideradas” inócuas.



Dra. Isabel Paz

- Licenciada em Medicina pela Faculdade de Medicina de Lisboa;
- Especialidade em Pediatria;
 - Sub especialidade de Neonatologia
- Curso de Especialização em Psicomotricidade Neopraxis Educação Especial e Reabilitação
- Co-autora de capítulo do Livro Orientação Diagnostica em Pediatria (J. Martins Palminha, Eugénia Monteiro Carrilho) – Crescimento e Desenvolvimento (2002)