

O bebê não dorme? A ciência explica por que ele acorda e como ter noites calmas.



Um guia prático para pais exaustos:
neurobiologia, segurança e rotina.

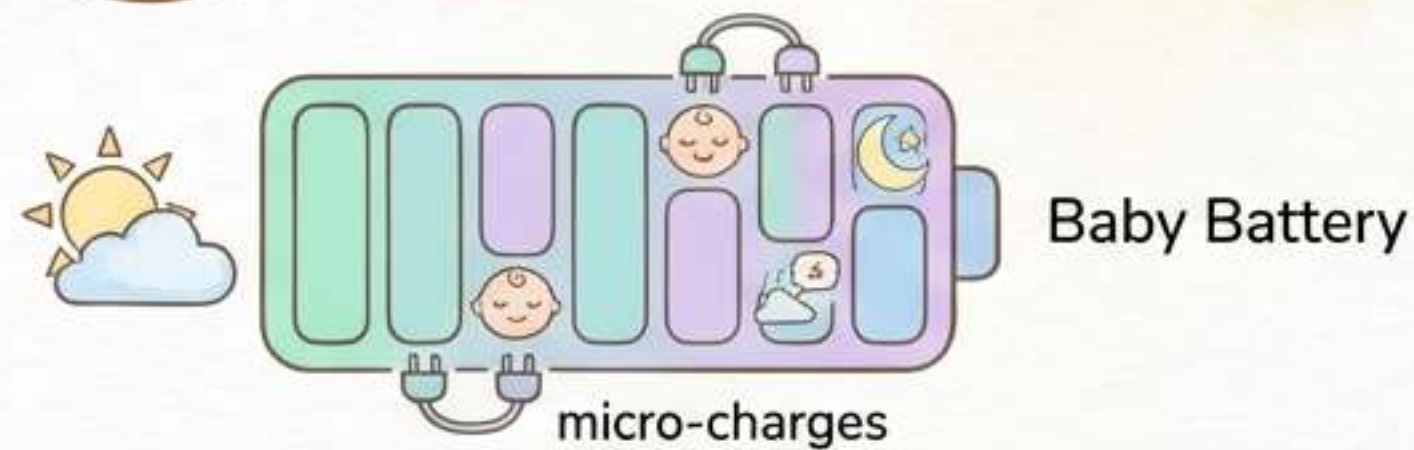


Você não está sozinho: A realidade do sono infantil.

O despertar noturno não é um erro, é uma característica biológica de sobrevivência.



Carga Completa
(Sono Noturno)



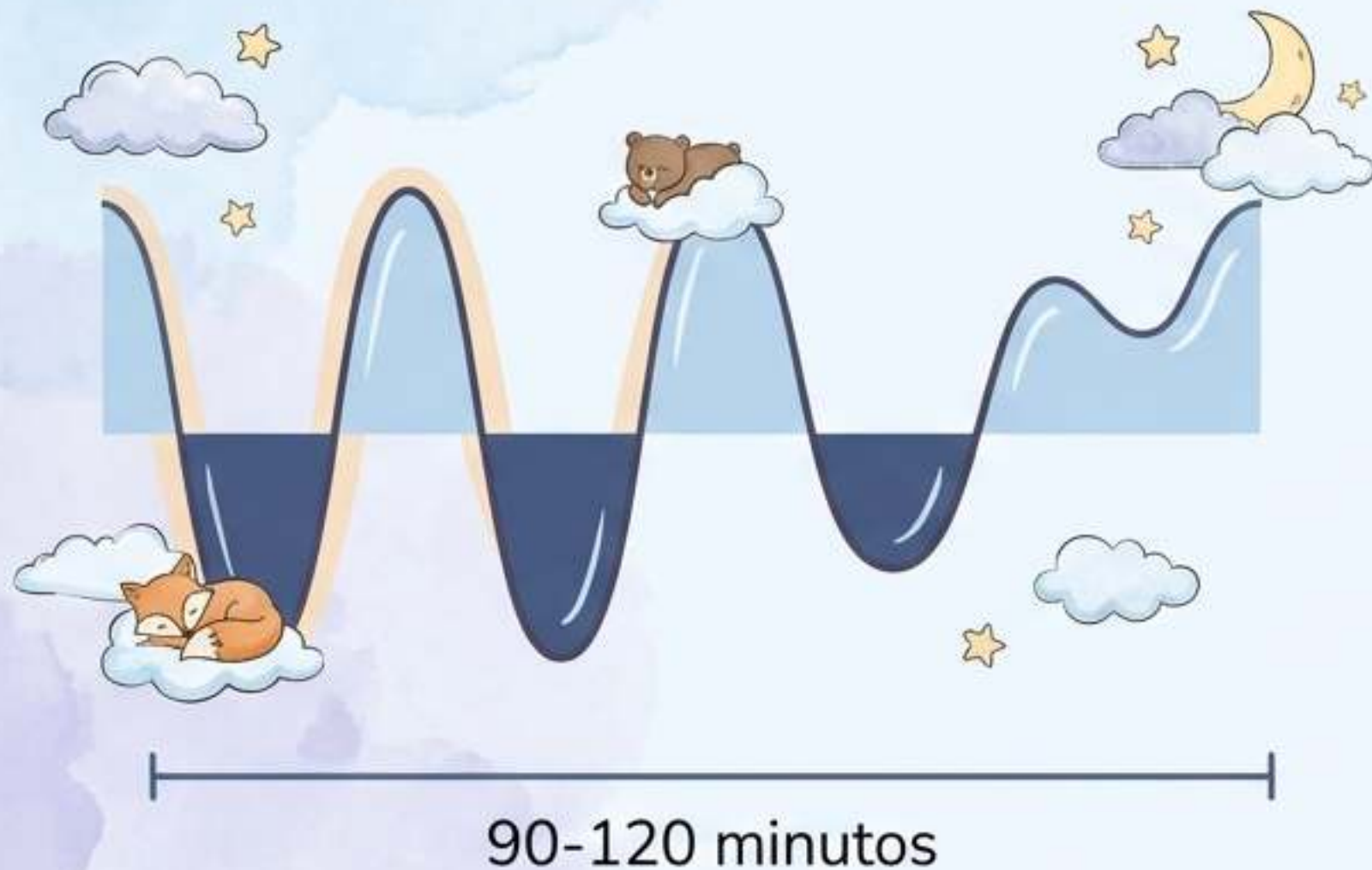
Baby Battery

Nos primeiros meses, o sono ocupa 50-70% da vida do recém-nascido (14-17 horas/dia), mas é altamente fragmentado.

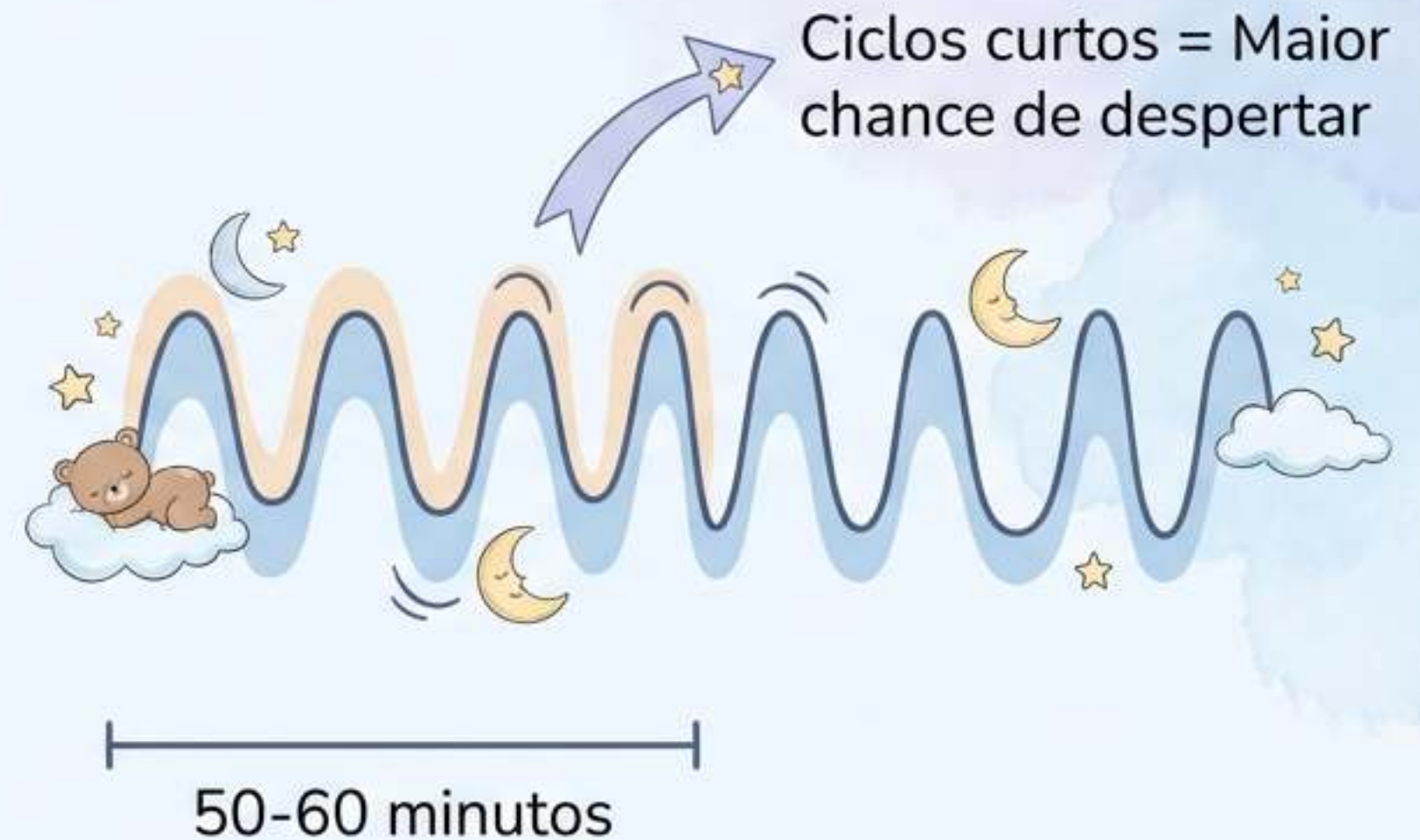
O ritmo do bebê não segue as 24 horas do adulto imediatamente.

Adultos vs. Bebês: Arquiteturas de sono diferentes

Adultos



Bebês



Maior proporção de Sono Ativo (REM) e ciclos curtos significam despertares frequentes.

O “Sono Ativo” (REM): Onde a mágica acontece.



Seu bebê se mexe ou faz
caretas dormindo?
É o Sono Ativo.



Diferente dos adultos, bebês
passam 50% do tempo em REM.
É fundamental para a maturação
do sistema nervoso, memória e
desenvolvimento cerebral.



Dia ou Noite? A construção do Ritmo Circadiano.



O recém-nascido não nasce com o relógio biológico ajustado.

0-3 Meses: Regulado pela fome

3-4 Meses: Melatonina e Cortisol se regularizam.

Dica: Exponha à luz natural de dia e escuridão total à noite para ensinar o cérebro.



As Regressões do Sono: Sinais de crescimento.



“Não chame de regressão, chame de “progressão”.

- Desenvolvimento Motor
- Ansiedade de Separação
- Dentição

O cérebro está tão ocupado aprendendo que "esquece" de dormir.

Fome e Digestão: Uma questão de tamanho.



**Estômago
ao nascer**



Dia 10

- O leite materno é digerido rapidamente.
- Despertares para comer são fisiológicos e evitam hipoglicemia.

Nota: O bebê precisa comer com frequência (a cada 2-3 horas inicialmente).

Segurança em Primeiro Lugar: Prevenção da SIDS

A 
Alone (Sozinho) -
Berço livre de
pelúcias e protetores.



 **B** Back (Barriga para cima) -
Posição mais segura.

 **C** Crib (Berço) - Superfície
rígida e plana.

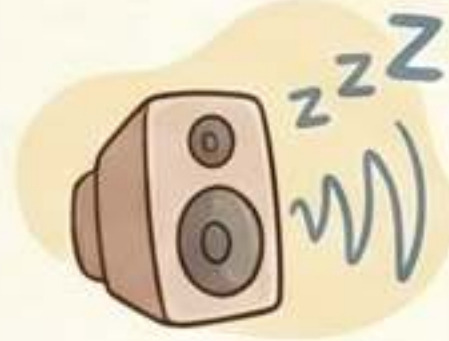


Nota: Dividir o quarto (Room-sharing) é recomendado, mas evite dividir a cama (Bed-sharing).

O Ambiente Perfeito para a Nanna.



Escuridão (Blackout)
Essencial para a melatonina.



Ruído Branco (White Noise)
Mascara ruídos domésticos.



Temperatura Fresca
Ideal entre 18°C e 20°C.

Dica: Verifique se o bebê está suando no pescoço/peito, não nas mãos.

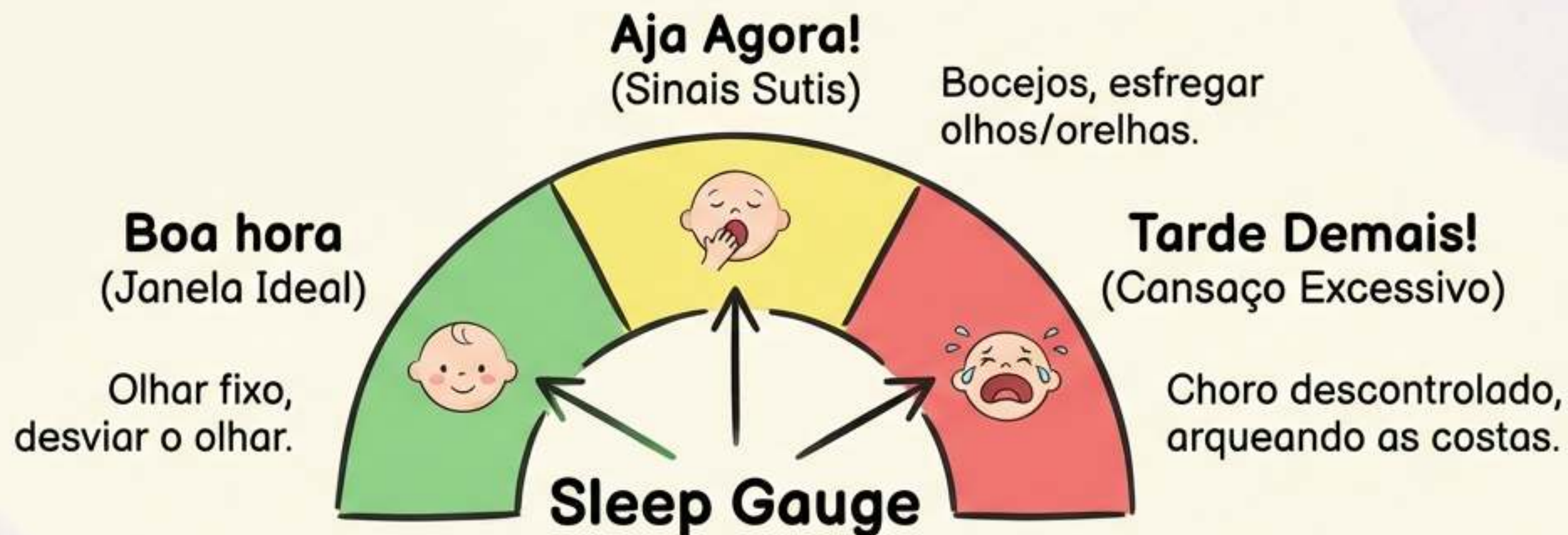
Higiene do Sono: O poder da rotina.



Bebês amam previsibilidade. Repita a mesma sequência, na mesma hora, todas as noites.

Exemplo de Ritual (20-30 min): Banho morno, pijama, luzes baixas, alimentação, livro/canção e berço.

Janelas de Vigília e Sinais de Sono.



Evite o cortisol (hormônio do estresse).
Coloque o bebê para dormir aos primeiros
sinais, *antes* do choro.



Associações de Sono e Autonomia.



Sonolento, mas acordado

Se o bebê dorme no colo, ele esperará o colo ao acordar de um ciclo.

O objetivo é dar espaço para a auto-acomodação (self-soothing), acompanhando o bebê sem deixá-lo chorar sozinho.



Inimigos do Sono: Telas e Alimentação.



Luz Azul bloqueia a melatonina. Zero telas 2 horas antes de dormir.



Evite cafeína e chocolate (para mãe que amamenta ou crianças maiores).

A alimentação pesada antes de deitar pode dificultar o sono.





Quando se preocupar? Os Sinais de Alerta.



Ronco alto ou frequente (possível apneia).



Respiração bucal constante (dia e noite).



Pausas respiratórias durante o sono.



Terror Noturno frequente ou insônia que afeta o crescimento/humor.



Resumo: As 5 Chaves para Noites Serenas.



1. **Biologia:** Ciclos curtos são normais. Tenha paciência.

2. **Ambiente:** Seguro (ABC), escuro e fresco.



3. **Rotina:** A consistência ensina o cérebro a desligar.

4. **Timing:** Observe as janelas de vigília.

5. **Autonomia:** Encoraje o 'sonolento mas acordado'.



Se inscreva no nosso canal: <https://www.youtube.com/@educajoy6935>

