

astra[★] EDUCAÇÃO

*O sono do bebê
dentro dos 4
hábitos básicos*

COM ESTHER BISELLI
E ANA LUIZA KARRER

Resumo da Live

O SONO DO BEBÊ DENTRO DOS 4 HÁBITOS BÁSICOS

Com Esther Biselli e Ana Luiza Karrer

– Introdução

- Virtude: o que é?
- **Queremos ser virtuosos e que nossos filhos também sejam** seres humanos bons
- **Educar as virtudes está muito nas nossas mãos (pais)** e quanto antes, melhor! janelas até 7 anos: a mais eficaz não tem como delegamos para escola, babá, catequese etc... a virtude se pratica muito no dia a dia, no ordinário, na CONVIVÊNCIA com os mais íntimos em primeiro lugar
- **Lembrar: a criança está SEMPRE sendo educada** por isso é importante que tenhamos uma massa de manobra tempo suficiente para que estejamos na condução / na linha de frente

– Por onde começar?

- **São infinitas virtudes...** prudência, paciência, humildade, obediência, alegria... Calma! Assim como as plantas crescem devagar e há um momento para arar a terra, semear e colher, com o ser humano se trabalha por fases, etapas, "tempos" para cada coisa.
- **Há virtudes que para trabalharmos com maior foco em cada fase/ idade** e A primeira virtude que podemos trabalhar desde o dia 1 seria, adivinhem só, a VIRTUDE DA ORDEM (e continuaremos trabalhando a vida toda, como um malabarismo, só vamos incluindo "outras bolinhas" - de vez em quando deixamos cair e pegamos de novo)

O SONO DO BEBÊ DENTRO DOS 4 HÁBITOS BÁSICOS

Com Esther Biselli e Ana Luiza Karrer

– *Na prática:*

Na prática, podemos traduzir a virtude da ordem na vida de uma criança pequena em:

★ **SONO**

★ **ALIMENTAÇÃO**

★ **HIGIENE**

★ **ORDEM** (*no sentido mais estrito > ordem temporal > rotina e ordem material*)

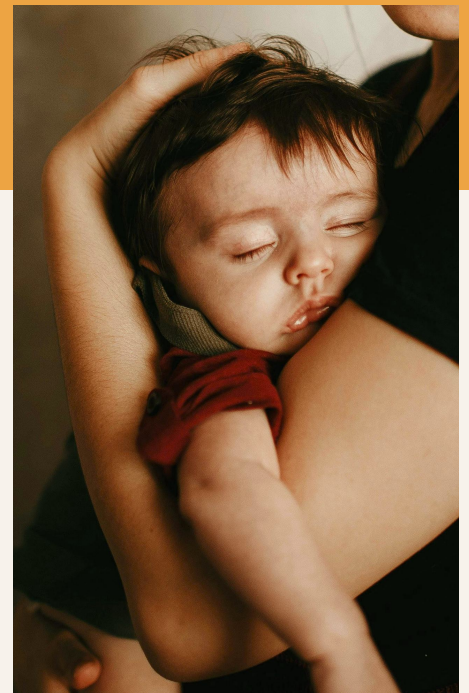
Esses 4 hábitos fazem parte de uma ordem natural para um ser humano funcionar bem, como se fosse a chuva, o sol para uma planta crescer - e é por isso que fazem parte da ordem.

Cada um dos 4 hábitos daria para uma live inteira...

hoje vamos focar no SONO.

Falaremos muito com base na nossa experiência pessoal.

A educação do sono leva em conta algumas premissas básicas:



A educação do sono leva em conta algumas premissas básicas:

1. Precisamos ajudar o bebê a entender o que é **dia** e o que é **noite**: por isso no primeiro mês de vida deixamos que façam as sonecas no claro e o sono noturno no breu total.
2. Devemos levar em conta que a cada mês, o bebê naturalmente adquire novas habilidades e começa a se relacionar com o mundo de forma mais ativa, e isso pode levar a algumas dificuldades no sono: alguns profissionais chamam isso de salto de desenvolvimento. em geral, neste primeiro "**salto**", já podemos modificar as sonecas para serem feitas no escuro, assim o bebê dormirá melhor

3. em geral, recém nascidos tendem a dormir mais e não é necessário **prolongarmos as sonecas**, pelo contrário, em tese devemos acordá-los após 3h da última mamada; após o 1 mês pode acontecer do bebê começar a fazer sonecas curtas e nesse momento devemos buscar prolongá-las: a) tempo mínimo de uma soneca é 1h total; se o bebê acorda antes, pegamos no colo e prolongamos no colo, contabilizamos assim: dormiu só 30'? Depois que adormecer novamente, contamos a partir daí mais 30min para completar a 1h total.
4. podemos seguir um parâmetro de quantidade de sono necessária para o dia e para a noite: assim ajudamos o bebê a organizar o ciclo circadiano - **tabela de sono** nos destaques.
5. observar o bebê e buscar descobrir o tempo que ele aguenta ficar acordado/sem estar irritado é muito importante: chamamos esse tempo de "**janela de sono**" e conseguimos identificá-la observando os sinais de sono do bebê e anotando o horário que ele despertou até o horário que adormeceu novamente: essa será a janela de sono que o seu bebê terá ao longo do dia e isso te ajudará a saber o melhor momento de colocá-lo para dormir.
6. o que realmente garante que o bebê durma bem ao longo do dia e conseqüentemente à noite: **mamadas completas!**



7. O que realmente garante que o bebê durma bem ao longo do dia e conseqüentemente à noite a partir dos 3 meses é uma **rotina bem ajustada para a idade** – a rotina inclui: quantidade de sonecas e **tempo de sonecas ideal para a idade**, bom gasto energético, horário para dormir, horário para acordar (até 7h) e mamadas completas! E para se reeducar o sono, essa premissa é válida com adicional do processo de retirada de associações após o 4º mês de idade, caso o bebê ainda não durma com autonomia. Importante dizer que **estipular horário para acordar ajuda a organizar a rotina do dia**.

8. Horário fixo para adormecer ao longo do desenvolvimento: Com RNs podemos colocar para dormir entre 21h e no máximo 22h, pois a quantidade de sono noturno é menor e o bebê tende a espaçar mais as mamadas dessa forma. Inclusive, aqueles bebês muito pequenos que acordam 4am e não dormem mais pode ser porque estão dormindo muito cedo no dia anterior. Com os meses podemos colocar para dormir nos seguintes horários:

RN (0 a 1 mês)	Ele pode iniciar o SN entre 21h e 22h no máximo
2 meses	Colocar pra dormir às 20:30h
3 meses	Colocar pra dormir 20h no máximo. O ideal é dormir entre 19h e 19:30h

Perguntas

COM ESTHER BISELLI E ANA LUIZA KARRER

1. Por que ensinar a autonomia de sono é saudável para a criança?

A autonomia de sono é importante por que:

- O bebê aprende a dormir sozinho, sem depender de alguém que o faça adormecer de forma que, quando ele despertar na madrugada sem fome, poderá voltar a dormir sem depender de alguém;
- Para o casal, é importante estipularmos o horário de adormecimento dos filhos para podermos nos organizar para estarmos juntos;
- As sonecas em horários fixos (em geral, após os 6 meses), além de organizar o dia do bebê, ajudam também a mãe a organizar o dia a dia da família, cumprir tarefas domésticas, estar com marido ou outros filhos, realizando algum trabalho ou tendo tempo de lazer e estudo;

- Muitos bebês têm dificuldade na introdução alimentar porque não estão devidamente descansados – devido à falta de sonecas ou sonecas curtas – para aceitar sentar na cadeirinha e se alimentar bem;
- Um bom hábito de sono ajuda no desenvolvimento cognitivo do bebê;
- Quando sabemos que o bebê está dormindo o suficiente de dia e de noite, sabemos o que é uma birra e o que não é;
- Damos a oportunidade do bebê apresentar sua personalidade e comportamentos naturais — pois bebê que não dorme bem tende a ficar mais irritado e essa irritação não é devido a uma personalidade irritável, mas a uma falta de sono;
- O bebê que sabe dormir com autonomia tende a saber se autorregular mais facilmente, pois não fica acordando de madrugada chorando desesperado por acalento — o que não há problema nenhum nisso! Muitas vezes nossos filhos vão precisar de nós! Mas não precisar na hora de dormir é saudável também;
- A criança que sabe dormir sozinha é capaz de enfrentar melhor os medos – que tendem a surgir ao longo do desenvolvimento – à noite.

2. Quando é o melhor momento de começarmos a ensinar a autonomia de sono?

Sempre dê oportunidade para o bebê adormecer sozinho no berço, mesmo que seja no dia de vida. Criar um ambiente aconchegante, fazer massagens antes para aliviar gases e garantir mamadas completas. Mesmo que o bebê esteja vivendo a fase de exterogestação, podemos sempre dar colo, aconchego e todo carinho e presença que eles precisam. Mas isso não quer dizer que não podemos dar oportunidade deles ficarem no berço em alguns momentos e principalmente antes das sonecas para aprenderem a adormecer sozinhos. Caso chore, obviamente pegamos no colo e se for preciso a soneca pode acontecer inteira no colo!

3. Como preparar um recém nascido para dormir bem?

De forma a mimetizar o ambiente intrauterino: fazer uso do charutinho ou swaddle com objetivo de evitar o Reflexo de Moro (para de ocorrer entre os 4/5m + ninho redutor de berço + ruído branco (max 50 decibéis) para abafar barulhos externos. Desafios: Alguns bebês não gostam do swaddle. Exemplos da Analu: "a minha filha gostava de dormir com os braços para cima, mas acordava sempre que acontecia o reflexo de Moro. Como o sono é prioridade, eu esperava ela adormecer para fechar levemente os bracinhos no swaddle e me esforçava diariamente

para ficar atenta a hora que ela estava começando a acordar, ia lá e tirava os bracinhos do swaddle. essa estratégia melhorou muito o sono dela e ela nunca percebeu que estava com os braços presos durante as sonecas. No sono noturno eu nunca precisei fechar, pois ela dormia mais pesado".

OBS.: Começar a pensar em tirar o ninho e o charutinho/swaddle por volta dos 3 meses e meio, pois tem risco do bebê virar do ninho para o berço e não conseguir desvirar sozinho.

4. Como é um ritual noturno de um recém nascido?

Banho às 20h, pijama, amamenta, arrotar, enrola no charutinho depois que arrotou ou deixa o swaddle preparado no ninho para quando ele for deitar. Sentar na poltrona, segurar o bebê na vertical por um tempinho, ligar o ruído branco, apagar a luz e colocar no berço caso ele já esteja calmo. se estiver agitado, ficar na posição vertical e fazer a técnica dos 4S (shhh contínuo com tapinha nas costas /carinho) para que ele se acalme de 3 a 5 min e quando estiver calmo e sonolento, colocar no berço.

5. Fala um pouco sobre as sonecas:

É possível **saber quando o bebê começará a sentir sono**: através do cálculo da **Janela de Sono**. Ela muda ao longo dos meses, então, fiquemos sempre atentas aos sinais de sono do nosso bebê: bocejo, redução da atividade motora/quietude, perda de interesse nos brinquedos, esfregar os olhos, puxar as orelhas, os cabelos, olhar parado, irritação, olhar fixo em algum objeto, olhos avermelhados, coçada no olho, chorinho de reclamação.

6. O que é a janela de sono?

É o **tempo que o bebê consegue ficar acordado**, ou seja, conta-se desde o último despertar até o próximo adormecer. Observe seu bebê e anote.

Exemplo:

Bebê acordou às 9:30 da primeira soneca do dia e adormeceu novamente 11h. Isso significa que a janela de sono está em torno de 1h30min. Isso precisa ser observado até se chegar a um certo padrão. Cada bebê tem um padrão específico de janela de sono, basta anotarmos e descobriremos. Vale ressaltar que ao longo dos meses essa janela vai aumentando e por isso precisamos estar atentas aos sinais de sono!

Resumindo: a janela de sono é o tempo entre dois sonos — o tempo em que o bebê consegue ficar acordado bem, sem ficar irritado. No final da janela, ele dá o sinal de sono e tem que ser levado para o ritual da soneca.

Ritual da Soneca:

- ★ Entrar no quarto ou parar de amamentar;
- ★ Fechar as janelas;
- ★ Ligar o ar condicionado;
- ★ Ligar o ruído branco;
- ★ Sentar na poltrona e colocar o bebê na vertical;
- ★ Se o bebê estiver chorando, dar uma ninada sentada mesmo pra frente e para trás;
- ★ Falar “shhh” leve e continuamente no ouvidinho e dar uns tapinhas ritmados no bumbum até ele se acalmar;
- ★ Quando estiver bem calminho, colocar no berço;
- ★ Se quiser, colocar chupeta;
- ★ Dar um beijo na testinha e falar: “meu amor, está na hora de dormir”.

Ana Lu: “ Esses movimentos e o mantra/frase são SUPER importantes! a minha filha até hoje se acalma com essa frase.”

OBS.: Bebês gostam de repetição: movimentos e sons contínuos. Isso acalma. Se fizemos tudo diferente todos os dias, será difícil o bebê prever o que irá/deverá acontecer depois (ele adormecer).

Tempo de soneca:

Segundo alguns especialistas de sono, **uma soneca mínima tem duração de 1h, o que equivale a 1 ciclo de sono completo**, outras consideram 40min de soneca completa.

Na minha experiência (*Ana Lu*), eu sempre achei melhor garantir pelo menos 1h total de soneca, então, quando minha bebê estava para acordar, pegava no colo e prolongava.

O ideal é que as sonecas não sejam todas de 1h, pelo menos as 2 primeiras sonecas precisam ter 1h e meia. vale tentar prolongar caso o bebê acorde antes. o processo de prolongar sonecas é MUITO cansativo, então eu simplesmente pegava no colo e deixava ela dormindo o resto da soneca no meu colo.

Só depois dos 5 meses que ela começou a fazer sonecas completas sem despertar ou sem precisar de mim para emendar. 1h e 40min é o tempo de uma excelente soneca.

Ter um horário fixo de despertar pela manhã ajuda muito a construir uma rotina.

Quando o bebê estiver perto de 2 meses e você sentir que já daria para iniciar uma mínima rotina, sugiro que acorde o bebê por volta de 6h / 7h da manhã todos os dias.

Em geral, os bebês apresentam uma janela de sono curta no início do dia. Então, se acordou 7h, provavelmente já está sentindo sono 40 min à 1h depois.



Como começar a organizar uma rotina?

- ★ **Acordar o bebê todos os dias no mesmo horário;**
- ★ **Garantir mamadas completas e a cada 3h ou 4h;**
- ★ **Garantir sonecas completas (mínimo de 1h) — prolongar se for preciso, principalmente as 2 primeiras do dia;**
- ★ **Gasto energético (brincar no tapetinho/chão/passeio) entre mamadas e sonecas;**
- ★ **Soneca-ponte precisa acontecer todos os dias — o horário vai depender da janela de sono/idade do bebê. Mínimo de 20 min, máximo de 40 min;**
- ★ **ritual noturno igual todos os dias;**
- ★ **Mamada completíssima antes do sono noturno pro bebê ir dormir bem saciado;**
- ★ **OBSERVAR O SEU BEBÊ** → mas observar não é fazer o que ele quer — muitas vezes ele não vai querer dormir quando é hora de dormir, não vai querer mamar quando é hora de mamar. Somos nós que precisamos saber o que é bom e necessário para eles. Mas, sobretudo, precisamos estar presentes e atentas para perceber os sinais e a nossa intuição.

Afinal, quais são as formas possíveis de educar o sono do meu filho?

0 - 4 MÊSES:

Educação propriamente dita utilizando a técnica dos 4S

Técnica dos 4S para preparar o bebê/deixá-lo sonolento para ir pro berço:

Silence: preparar o quarto escuro e silencioso;

Swaddle: enrolar o bebê para evitar o reflexo de moro;

Sit: sentar na poltrona;

Shhhh: barulho que acalma no ouvidinho com tapinhas leves no bumbum.

Em média pode acontecer do bebê demorar uns 20min para adormecer sozinho.

Se o bebê for muito pequeno, pode demorar 40min. Se não estiver chorando, não tem problema nenhum deixá-lo se acostumando com a superfície do berço. Nesta hora, aproveita para comer alguma coisa, ir ao banheiro, tomar um outro banho, descansar um pouco...

Se chorar: pegar no colo e fazer a técnica dos 4S até acalmar.

Assim que ficar calmo, tentar colocar no berço novamente. Sugerimos no máximo 3 tentativas por vez!

4 meses aos 2 anos: reeducação de sono envolve retirada de associações utilizando a técnica pick up put down ou espera progressiva.



TÉCNICAS PARA TIRAR ASSOCIAÇÃO

Demora de 3 a 4 dias

– *Ninado:*

- ★ **Ninar só para acalmar o bebê, não para ele dormir.**
- ★ **Se acalmou, sentou na poltrona parada e espera ele dormir.**
- ★ **Colo:** Acabou de mamar, escuro, colocar no berço; se chorar, tentar 1min acalmar no berço, tapinha na barriguinha, shhh, mantra; se chorar muito, pegar o bebê e colocar na vertical para acalmar, dar tapinhas e shhh e mantra.
- ★ **Não é pra ninar.**
- ★ **Se acalmou, coloca direto no berço.**
- ★ **Voltou a chorar, tenta por 1min acalmar no berço, ...**

– *Peito:*

- ★ **Se o bebê ficou buscando o peito, usar os 4 dedos pra fechar a boquinha do bebê, ninar, dar tapinha;**
- ★ **Bebê se acalmou, ficar sentada;**
- ★ **No segundo que o bebê se acalmou, sentar e parar;**
- ★ **Chupeta:** tirar primeiro do sono noturno entre 6 e 8 meses;
- ★ **Tira de 1x.** Depois que estiver dormindo sem chupeta no sono noturno, tirar da soneca. **Soneca tirar entre 8 e 10 meses.**
- ★ **Só tirar chupeta depois de tirar todas as associações.**

2 anos em diante:

Utilizando a técnica "camping out" : reeducação de sono com o método de ir saindo progressivamente do quarto a fim de deixar a criança iniciar sozinha o sono noturno:

A - Acostumá-lo a dormir sem encostar em você, porem com você no quarto. Pode demorar alguns dias.

- Faça o ritual noturno normal (banho, historia, oração, muitos beijos...), coloque ele na cama e se afaste um pouco.
- Quando ele pedir para você deitar ou encostar você fala: "filho, a mamãe te ama e não vai sair daqui até você dormir. Você é capaz!"
- Seja consistente, carinhosa e firme. Lembre de nunca mentir!

B - Quando ele já estiver adormecendo sem encostar com tranquilidade, você vai para o outro canto do quarto!

- Pode até ser sentada em uma cadeira. E faça da mesma forma (rotina e quando ele pedir para você se reaproximar: firmeza, carinho, consistência). Pode demorar alguns dias!

C - Quando ele já estiver adormecendo com você mais longe com tranquilidade, você vai combinar (após a rotina) que vai tomar um banho e vai voltar.

- E é verdade, você vai tomar um banho e voltar.
- Lembrar de nunca mentir!

- Nos primeiros dias é capaz que ele vá atrás de você para averiguar e tudo bem.
- Você pede para ele voltar para a cama que você já está acabando.
- E você volta.
- Ao passar os dias, prolongue um pouco o banho. Quando ele parar de levantar para ir atrás de você e começar a adormecer antes de você chegar.
- Com essa conquista, provavelmente os despertares noturnos vão mitigar ou até mesmo cessar (salvo pesadelos ou despertares por doença, como febre).
- Exemplo de sequência de atividades/rotina sem considerar horários fixos:

Acorda → Mama → Tempo acordado →

Dorme → Acorda → Tempo no tapete brincando →

Mama → Passeio (dorme no passeio) → Banho →

Mama → Tempo acordado → Dorme → Acorda → Mama →

Tempo acordado no tapete com atividades mais tranquilas →

Dorme → Acorda → Início do ritual noturno

