

Como fazer o bebê

★ **DORMIR SOZINHO?** ★



SONO BEBÊ SONO **DORMIR** BEBÊ DORME
DORME DORMIR SONO BEBÊ SOZINHO
BEBÊ SOZINHO DORME
SOZINHO **BEBÊ** SONO DORME
DORMIR **DORME**
DORME **SONO** SONO SOZINHO
DORMIR DORME **BEBÊ** DORMIR BEBÊ SONO
DORME SONO DORMIR **SOZINHO**





Como fazer o bebê dormir sozinho?

Provavelmente o sonho de todas as mães é saber como fazer o bebê dormir sozinho em seu berço, uma noite inteira e bem tranquilo, não é verdade?

Isso ainda pode ser um desafio, mesmo para as mães que são um pouco mais experientes, e mais ainda para aquelas de primeira viagem.

Se você tem a necessidade de aprender dicas e técnicas para fazer seu bebê dormir sozinho e ficar mais tranquilo, irá encontrar neste e-book tudo o que precisa para começar a praticar essa desafiadora tarefa de fazer o bebê dormir melhor e, assim, conseguir noites mais calmas.

Mas saiba que você irá precisar de paciência e muito jogo de cintura. Afinal, nessa fase da vida, o bebê ainda é muito novinho e sempre sente a falta dos pais.



Assim, vale a pena conferir e utilizar algumas dicas e direcionamentos que podem ajudar você a cortar caminho na hora de acalmar seu bebê para ter um sono seguro e sozinho no berço.

Vamos lá?!

Veja nosso conteúdo até o fim para ter os melhores resultados a partir de hoje.





Quais as melhores formas de fazer o bebê dormir?

Existem várias maneiras de fazer o seu bebê dormir mais tranquilamente ou pegar no sono mais fácil.

Você pode utilizar todas as técnicas ou a combinação de algumas das que funcionam melhor para você e para ele. No entanto, não deixe de testar as dicas. Sabemos que a hora do sono para qualquer pessoa sempre tem um ritual, mesmo que não saibamos conscientemente.

Desenvolver o quanto antes uma rotina de sono para o bebê pode mudar tudo para melhor.

Portanto, comece tendo em mente que é preciso deixar o bebê confortável e preparado para pegar no sono sem nada que o deixe incomodado. Confira algumas técnicas para fazer o bebê dormir mais rápido e melhor:





Dê um banho ou higienize o bebê antes de dormir

Dormir fresquinho e limpo pode ajudar muito o seu bebê a relaxar e entrar no estado mental correto na hora de finalmente pegar no sono.

Isso porque um banho antes de dormir, com a água bem morninha, ajuda a relaxar o filhote e auxilia a pegar no sono ainda mais rápido.

Além disso, com o corpo limpo, o bebê fica mais confortável, já que não estará suado ou incomodado por conta das fraldas que poderiam estar sujas.

Após o banho relaxante, fazer uma massagem em toda a extensão do corpo do bebê, usando um óleo apropriado, é uma ótima alternativa para produzir bem-estar e mais tranquilidade.

Transforme esse momento do banho num momento íntimo de carinho e relaxamento.





Deixe-o bem alimentado antes do sono

O leite materno, por ser um alimento líquido, é facilmente digerido pelo bebê, o que faz com que ele precise de mais uma refeição muito em breve.

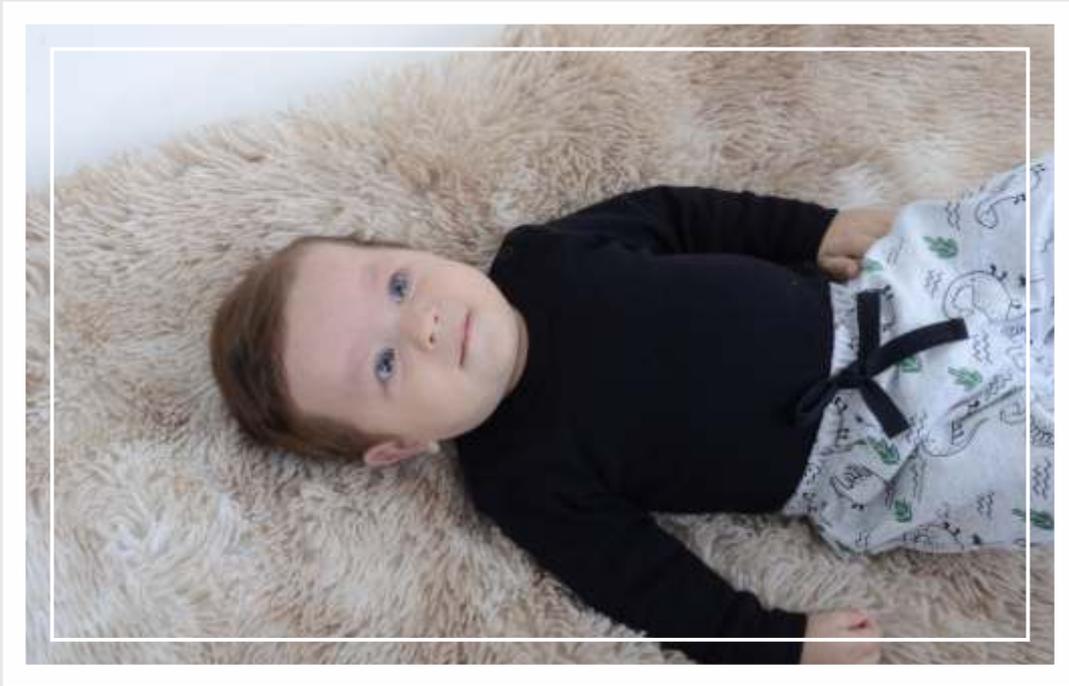
É muito comum que a mãe tenha que acordar no meio da noite para alimentar novamente o bebê e, sem dúvidas, isso interrompe o sono, muitas vezes sendo então difícil colocá-lo para dormir novamente.

Alimentar o bebê por volta das 23h pode ser uma boa ideia para manter ele sustentado por mais tempo, evitando assim acordar no meio da noite.

Porém, no caso das crianças menores, com menos de um ano, é natural ocorrer a necessidade de acordar para mais uma mamada, o que não significa que o leite materno não é suficiente.

De toda forma, alimentar o bebê por volta desse horário pode ajudá-lo a pegar no sono mais rápido, já que a fome não o estará incomodando.





Use Pijamas confortáveis nele

Se você não gosta de dormir com roupas desconfortáveis e que apertam, lembre-se de que seu bebê também não.

Assim, é muito importante vestir o bebê com roupas e pijamas confortáveis de modo a proteger do frio e, ao mesmo tempo, leves e que não apertem.

Afinal, as roupas exercem funções muito importantes e, se bem adequadas, evitam alergias e irritações na pele do bebê. Opte por roupas de algodão, sem etiqueta e sem costura áspera, bem como com poucos fechos para não beliscar ou machucar a pele do bebê.

É preciso checar também se a fralda está bem colocada e se não está muito justa, para que a pele do bebê não fique vermelha ou possa estimular uma cólica.

Sem dúvidas, ao manter o bebê confortável e com roupas apropriadas para a pele respirar, o sono vem de maneira mais rápida e ajuda a não despertar à noite com algum desconforto.





Utilize um som ambiente tranquilo

Quem é que não gosta de um som ambiente bem gostoso para pegar no sono?! Saiba que isso pode ajudar o seu bebê a ficar ainda mais relaxado e, conseqüentemente, levar ao sono de forma mais rápida e duradoura.

Entender que o que nos incomoda certamente incomodam os bebês é fundamental. Ruídos ou muito barulho interferem na qualidade de sono. Dessa forma, propiciar um som ambiente baixinho, como o de chuva, ondas do mar ou algum outro som relaxante auxiliam nesse momento. O mais indicado é que a música seja lenta, suave e repetitiva. Assim, até mesmo uma música instrumental com canções de ninar ou músicas clássicas podem trazer esse efeito relaxante. Vale lembrar que é importante regular o volume do som em um modo agradável para o bebê.

Muitas cores e muitas luzes também podem incomodar o bebê. Assim, lembre-se de manter o ambiente bem escurinho ao colocar o bebê para dormir, deixando somente o som relaxante que você escolher para ninar a criança.



No entanto, assim que o bebê adormecer, você deve desligar o som e manter o silêncio absoluto no quarto, para que não atrapalhe o sono do bebê ou cause um despertar abrupto durante a noite.



O que fazer quando o bebê resiste ao sono?

Nem sempre colocar o bebê para dormir pode ser uma tarefa fácil, mesmo usando algumas das técnicas que apresentamos.

Por vezes, quando tentamos colocar a criança para tirar a soneca ou dormir, ela pode ficar irritada, chorar e resistir ao sono.

Portanto, você pode experimentar outras técnicas antes de tentar novamente preparar o bebê para adormecer. Confira então mais essa dica:



Experimente distraí-lo mais um Pouco

Às vezes, o bebê não está resistindo ao sono, ele pode simplesmente não estar pronto para dormir ainda.

Gastar um pouco mais de energia pode ser interessante. Portanto, você pode brincar mais um pouco com ele ou, se for muito pequeno, pode niná-lo ainda mais, por volta de dez minutos antes de tentar colocá-lo para dormir novamente.

Muitas vezes tudo o que a criança precisa é gastar um pouco mais de energia ou simplesmente ficar um pouquinho mais com os pais.

No entanto, não leve o bebê para a cama do casal para brincar ou pegar no sono, já que isso pode ser muito prejudicial para todo o processo de fazer o bebê dormir sozinho.

Evite também fazer brincadeiras muito agitadas, que possam despertar o bebê e estimulá-lo a ficar mais acordado.

Ao levar o bebê para o quarto, deixe apenas uma luminária acesa, diminua os barulhos e veja como isso vai, gradativamente, acalmando a criança até que ela pegue no sono. Ambientes escurinhos ou com a luz baixa sempre auxiliam nesse momento.





O que fazer quando o seu bebê não dorme?



Primeiramente, saiba que nos primeiros meses de vida do bebê é normal e natural que eles acordem mais vezes durante a noite.

É necessário entender que cada bebê tem um jeito e tudo é novo para eles. Portanto, são os pais que precisam de adaptação para compreender esse novo momento da vida.

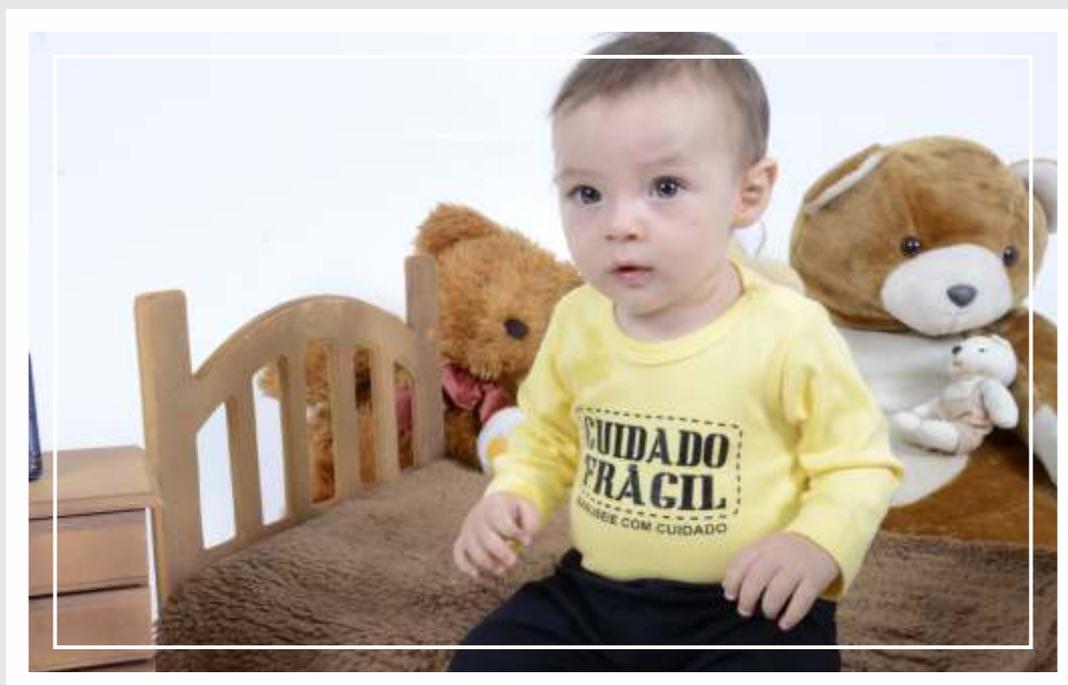
Como já dissemos, algumas técnicas podem ajudar muito, como por exemplo:

- Banhos antes de dormir;
- Manter um ambiente silencioso;
- Usar música relaxante;
- Alimentar o bebê.



Porém, além de usar as dicas para driblar a resistência do bebê ao sono, saber como funcionam os ciclos de sono do bebê pode ajudar você a conseguir alcançar essa adaptação. Falaremos desse ponto mais detalhadamente adiante.

No entanto, vale lembrar que a paciência é sempre a melhor opção. Conhecer mais sobre a rotina de sono de seu bebê e identificar os momentos em que ele está mais disposto a dormir fazem parte da atividade dos pais.





Entender melhor o sono do bebê pode ajudar você

Como pais e mães, é preciso entender que o sono do bebê é muito diferente do sono dos adultos. Assim, é primordial compreender o modo do bebê dormir. Isso irá ajudar muito na hora de conseguir fazer o bebê dormir sozinho.

Muitos pais e mães não sabem dessas peculiaridades ou mesmo pensam que o bebê tem de seguir os ciclos de sono dos adultos. No entanto, precisamos entender que muitas mudanças ocorrem nos pequenos nessa fase de vida e o sono é uma parte importante e muito diferente da vida adulta.

Você sabe quais são os ciclos de sono do seu bebê? Conheça agora um pouco mais sobre esse tópico importante para ajudar você a fazer seu bebê dormir sozinho.



Como são os ciclos do sono do bebê?

Você entende como funcionam os ciclos de sono do seu bebê? Saiba que esse é um dado importantíssimo para você que quer entender melhor como funciona o sono de seu pequeno. Veja na figura abaixo um breve resumo de como funciona esse ciclo:



O bebê dorme bastante durante o dia e talvez você já tenha percebido isso. Suas necessidades de sono são diferentes das nossas como adultos e fazer com que ele durma como nós pode ser um desafio.

De forma geral, os bebês apresentam 2 fases de sono diferentes, que são a fase de sono profundo e sono leve, como apresentado na figura acima.



No sono leve o bebê está adormecido, porém, é possível ver o movimento dos olhos sob as pálpebras, o que indica o estado de fácil despertar. Evite fazer barulhos ou movimentos para evitar que ele acorde.

No sono profundo, o bebê tem feições mais relaxadas e é perceptível que está em um estado de descanso intenso. Evite acordá-lo nesses momentos, já que ele pode se assustar.



Diferenças entre o sono do bebê e o sono dos Pais

O sono do bebê e dos pais é bastante diferente. Enquanto os adultos dormem em média 8 horas por dia e no período da noite, os bebês têm seu próprio relógio de sono. Eles costumam dormir aproximadamente 16 horas, porém, de forma fracionada, geralmente acordando de três em três horas para alimentar-se, principalmente nos três primeiros meses de vida.

Quanto mais novo o bebê, mais difícil é para adaptá-lo ao modo de descanso dos pais. O importante é entender que, no início, os pais são quem precisam adaptar-se ao sono do bebê.

Quando fica mais fácil fazer o bebê dormir sozinho?

É mais fácil fazer o bebê dormir sozinho e acostumar-se com a dinâmica de descanso e sono dos pais a partir dos 3 meses de idade.

Vale criar uma rotina, que deve começar cerca de duas horas antes do momento de ir para o berço.

Quanto mais o bebê cresce, mais ele se adapta aos horários dos pais, desde que se aplique também as técnicas passadas anteriormente. Assim, é com o tempo que fica mais simples acostumar o bebê com os horários de sono e os hábitos praticados.





Truques Para seu bebê tirar sonecas mais longas

Para que seu bebê possa tirar sonecas ainda mais longas e estar bem descansado, além de permitir que você também descanse bem, existem alguns truques.

- Acalmar o bebê;
- Criar uma rotina de sono;
- Saber que, quanto menos idade tem seu bebê, mais sonecas ele precisa;
- Ler para o bebê;
- Manter o bebê no berço mesmo que ainda acordado;
- Ter paciência ao colocar o bebê para dormir de dia.



Enquanto eles são pequenos, ajustar essas sonecas durante o dia pode até ser mais fácil. No entanto, quanto mais eles crescem, mais vai ficando difícil convencê-los de que é hora de pausar as brincadeiras e cochilar.

As sonecas são muito importantes para o sono do seu bebê, portanto, por mais que seja difícil, não desanime. Isso é fundamental para o bom desenvolvimento dele.





É importante acostumar seu bebê ao berço

Uma dica final é que você deve buscar acostumar o bebê a dormir em seu berço desde pequeno.

Muitos pais, na ânsia de colocar seus bebês para dormir logo, acostumam o pequeno a dormir na cama junto deles ou em outros locais.

Apesar de parecer atrativo, não é certo e pode render problemas futuros. A criança precisa aprender e acostumar-se a dormir sozinha e no seu próprio espaço.

Portanto, crie no quarto dela um espaço agradável e propício ao sono. Fique no quarto com a criança e, assim que ela se acalmar, deixe-a sozinha para adormecer. Caso ela lhe chame, demore um pouco para atender o chamado.



Com o tempo, seu bebê irá perceber como funciona a dinâmica do sono e você também aprenderá com ele.

Agora você sabe mais detalhes sobre como fazer o bebê dormir sozinho. Use essas dicas com sabedoria e tenha paciência. Tudo valerá a pena.



Conclusão

Como vimos, fazer o bebê dormir sozinho pode ser realmente um desafio, principalmente nos primeiros meses de vida.

No entanto, sabemos que com paciência e perseverança, é possível que o bebê se acostume com a rotina da casa e a convivência fique mais simples.

No mais, aproveite cada fase com seu filho, já que essa época passa muito rápido e você sentirá saudades desses momentos.

Aplique as dicas informadas, entenda o sono de seu filho e será mais fácil a cada dia que passa entender como fazer o bebê dormir sozinho.

Agora que você já sabe como fazer o seu bebê dormir mais e melhor siga as nossas redes sociais e nos conte como as roupinhas Babyhood fazem arte do dia a dia da sua família.





babynhood