

Guía para dormir do bebê



Guía completo para ajudar pais a colocar seus filhos para dormir sem estresse todos os dias



INTRODUÇÃO

Antes das dicas vamos para alguns pontos fundamentais que esse guia sempre levará em conta.

Rotina

Depois de alguns meses, seu bebê precisa ser colocado em uma rotina padrão. Normalmente, isso inclui tempo para relaxar, banho, alimentação, massagem e sono. Você sempre pode usar uma música suave para ajudar seu bebê a dormir, ou até mesmo bichinhos de pelúcia que têm os sons do útero reproduzidos em sua barriga. Certifique-se de não colocar os bichinhos de pelúcia no berço, pois isso é perigoso.

SMSI, síndrome de morte súbita infantil

A síndrome de morte súbita infantil é uma síndrome em que um bebê aparentemente saudável morre repentinamente durante o sono. Existem coisas que você pode fazer para prevenir a SMSI, todo esse guia irá respeitar as orientações pediátricas que visam evitar a morte súbita e outros perigos durante o sono.

A principal dica para evitar a SIDS é nunca coloque seu bebê bruços para dormir. Embora ele deva se exercitar nessa posição, só deve ficar nela acordado, para dormir o bebê deve estar de costas para dormir.

Coloque também o bebê em roupas bem ajustadas e não coloque travesseiros, brinquedos ou cobertores no berço do bebê. Você também pode colocar o bebê em Baby Sleeping Back (saco de dormir para bebês), uma roupa que o bebê usa e você fecha o zíper para mantê-lo aquecido, sem medo de um bebê cobrir seu rosto.

Não existe fórmula mágica

Cada bebê é único e não existe fórmula mágica, algo que dá certo para um bebê pode não funcionar com outro, mesmo que sejam irmãos. Por isso esse guia apresentará várias dicas para que você as tente e, pelo menos, uma delas certamente funcionará com seu filho. Experimente coisas diferentes e veja qual funciona melhor para você. Experimente

o bebê dormindo no berço ao lado da sua cama, berço no quarto dele e cama no chão e veja a qual deles o bebê se adapta naturalmente. Então, toda semana, você pode tentar uma nova fonte de sono e ver se o bebê dorme nela.

Seu casamento

Só porque você tem um novo bebê, não significa que não deva se esforçar no casamento. Ainda é importante passar um tempo com seu cônjuge, tanto com o bebê quanto separadamente. Fale, ria, divirta-se, faça sexo, apenas curtam um ao outro.

Adendo

Siga o conselho de seus médicos e pais. Você pode ler livros sobre como fazer seu bebê dormir. Porém, em última análise, você saberá o que funciona melhor para o seu novo filho. Então relaxe e divirta-se. O que às vezes pode parecer muito trabalhoso, para fazer seu bebê parar de chorar e começar a dormir, você só terá por um tempo com seu filho. Apenas ame-os e curta essas novas aventuras.

TUDO O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE O SONO DO BEBÊ

Seu bebê dorme muito? Durante os primeiros meses, seu bebê dormirá a maior parte do dia. Você pode não ter nenhuma interação real ou reações além de dormir e chorar.

Em geral, bebês de até 3 meses dormem entre 11 e 19 horas por dia e bebês de 4 a 11 meses dormem de 10 a 18 horas (somando todas as horas dormidas dentro das 24 horas do dia). Porém, a quantidade de horas dormidas pode ser diferente para alguns bebês, o mais importante é identificar se seu filho está dormindo o suficiente. É possível identificar isso reconhecendo os sinais de sono do bebê.

Sinais de sono

- Bocejo;
- Perder o interesse nas brincadeiras;
- Olhar parado;
- Coçar ou puxar as orelhas;
- Esfregar os olhos ou esfregar o rosto;
- Procurar mais colo;
- Esfregar o rosto no peito do cuidador;
- Choro sem razão;
- Agitação extrema (um sinal contra intuitivo, muitas vezes confundido com falta de sono);
- Querer ficar no peito, mas não mamar de verdade.

Algumas crianças brigam com o sono se jogando para traz, puxando o próprio cabelo e gritando alto.

Como é o ciclo de sono do bebê?

Já entendemos que o bebe dorme mais do que o adulto, mas não é só isso. O ciclo do sono do bebê é bem diferente do nosso. Enquanto o adulto apresenta somente 1 ciclo de vigília-sono nas 24 horas, o bebê tem um sono polifásico, ou seja, dorme de 8 a 10 vezes nas 24 horas do dia. O controle da janela do sono tem relação íntima com atividade e repouso. O bebê também apresenta um sono mais leve e por isso pode ser acordado facilmente.

Existe uma hora certa de colocar o bebê para dormir?

Sim, existe, mas esse horário ideal vai variar de bebê para bebê. O importante é ficar atenta aos sinais do sono e colocar o bebê para dormir assim que o bebê começar a dar os primeiros sinais de sono.

É importante não demorar demais, se o bebê estiver irritado e chorando ele irá demorar para dormir mesmo estando com muito sono.

3 MELHORES SACOS DE DORMIR ORGÂNICOS PARA BEBÊS

Sacos de dormir para bebês podem ser o único produto que pode ajudar seu filho a dormir melhor. No entanto, quais são suas opções se você deseja apenas materiais orgânicos ecológicos perto da pele do seu bebê?

1. Sacos Grembo

Esses sacos feitos pela Organic Baby Company são um saco de dormir para bebês totalmente 100% orgânico. O exterior é um material macio de algodão orgânico e o interior é de flanela orgânica. É ideal para uso durante todo o ano. Seus produtos são em sua maioria cores suaves, nude e naturais, exceto pelo laranja brilhante na Bolsa de Verão Orange Sun que está à venda. Seus produtos não contêm corantes, pesticidas, inseticidas, alvejantes e outros produtos químicos nocivos e ingredientes abrasivos.

2. Sacos de dormir e sacos de dormir orgânicos para bebês

Estes sacos de dormir para bebês da Nature's Baby Blanket. Eles são feitos de algodão orgânico 100% puro e não contêm retardante de fogo. Eles garantem que seu bebê não respirará os produtos químicos nocivos de seus sacos de bebê. Têm cores neutras, com salpicos de azul. Embora apresentando o estilo sem mangas amigável SIDS, esta empresa também oferece estilos de mangas compridas, alguns com um chapéu combinando. Seus produtos também contêm botões de pressão sem níquel. Esta empresa também tem estilos de lã e uma bandeira de lã que é fabulosa e fica muito quente para o bebê. Esses produtos são feitos na China, mas de acordo com as práticas de livre comércio.

3. Bebê cultivado em casa

Este Saco de Dormir Bebê feito em casa fornecido pela Organically Hatched é feito de algodão orgânico de cor natural. Eles são cultivados sem pesticidas em plantações ambientalmente seguras. O tog 2,5 apresenta uma camada externa de veludo 100%

orgânico com enchimento de poliéster. O design bonito exibe um vaso de flores. Este é o mais caro em 87,99.

Estas são apenas algumas das opções de um saco de dormir orgânico para bebês. Com o marketing ecologicamente correto que tem sido tão abundante ultimamente, há muito mais lojas para encontrar sacos de bebê a partir de agora. Leia todas as informações, pois algumas contêm materiais sintéticos. Além disso, tente ficar com sacos de dormir para bebês que atendam às diretrizes sugeridas para prevenir a SMSI. Você pode experimentar as várias opções de sacos de dormir orgânicos para bebês e possivelmente descobrir que seu bebê dorme a noite toda por causa de um produto confortável e totalmente natural, projetado para protegê-lo. Isso é apenas uma coisinha para acalmar um pouco mais sua mente.

O BEBÊ E A INTIMIDADE

É importante garantir que os hábitos de sono do bebê não afetem a intimidade do seu casamento. Seu bebê agora é o centro do seu mundo, mas seu casamento ainda pode compartilhar esse holofote.

Fale com seu esposo

Certifique-se de que, para acalmar qualquer sentimento de ciúme entre seu cônjuge e seu bebê, e pode haver algum, você ainda dê atenção a ele. Converse com ele sobre outras coisas além do seu bebê. Fale sobre esportes, golfe ou algo que você sabe que ele vai gostar.

Pare de falar

Uma das melhores coisas a fazer se o sono do seu bebê está afetando a intimidade que você e seu marido costumavam ter é simplesmente parar de falar e se tocar. Deixe-o saber que você o quer. É importante ainda fazer sexo. Se o bebê acordar no meio da noite, tente fazer sexo pela manhã, enquanto o bebê ainda está dormindo. Experimente até quando seu marido chegar do trabalho e talvez o bebê esteja tirando uma soneca.

Vá em frente

Continuem namorando. Ser pai é uma coisa ótima, mas ser uma ótima esposa e marido um para o outro é uma necessidade absoluta. Você pode simplesmente ir jantar e se vestir como costumava fazer para um encontro. Você pode até mesmo ter uma babá de confiança para cuidar do seu filho, ou de qualquer um de seus pais, enquanto vocês têm uma noite especial ou um fim de semana especial fora da cidade. Mesmo que você leve o bebê para fora da cidade, é importante ainda ir a um encontro, mesmo que o bebê já esteja com ele. Uma ótima escapadela, mesmo que por uma noite, pode fazer uma grande diferença em como o padrão de sono do seu bebê está afetando a intimidade.

Tocar

É importante que, após o nascimento do bebê, você continue a tocar seu parceiro de maneiras calmantes. Um simples beijo aqui e ali, ou sentar no sofá um ao lado do outro, de mãos dadas, são ótimas maneiras de mostrar um ao outro, que mesmo que o bebê esteja fazendo você ficar acordado à noite, você ainda se quer.

Ame

Continue a dizer um ao outro que você se ama e demonstre isso. Não use apenas palavras. Surpreenda seu marido com ingressos para o grande jogo e dê a sua esposa um vale-presente para um spa.

BEBÊ DORMINDO PARA VOCÊ

Em certas técnicas para dormir com bebês, você deve apenas deixar o pequeno chorar. Você pode realmente fazer isso? Mesmo onde você deve tentar detectar por que eles estão chorando, e se for um certo tipo de choro, você simplesmente os deixa continuar chorando. Não é realmente difícil de fazer, especialmente como mãe?

Pense nisso. Você criou este bebê precioso. Essa coisinha doce que simplesmente olha para você, como se você fosse a coisa mais incrível que já viu. Não se trata de querer mimá-los, é tão difícil sentar lá e vê-los, ou melhor, ouvi-los chorar.

Você sabe que precisa dormir e seu marido precisa dormir, mas tudo o que você realmente quer é que essa garotinha durma, e não porque você a ignorou, ou entrou indiferente, colocou a mão em suas pequenas costas e saiu .

Às vezes, quando os bebês choram, não importa a idade, eles lhe dão aquele olhar doce, ou pequenas lágrimas tristes e você só quer agarrá-los e desejar ter um pequeno pó mágico especial que nunca os faria chorar novamente. Talvez seja por isso que fica mais difícil à medida que envelhecem, porque eles não agem como se precisassem de você tanto quanto quando apenas você conseguia fazê-los dormir. Talvez seja por isso que muitas mães e pais, até mesmo irmãos e irmãs, não gostam de chorar. Talvez não seja tanto uma irritação que o pequenino esteja chorando, mas sim que você pudesse tirar aquele rostinho triste e torná-lo feliz novamente.

Quando os bebês dormem, eles parecem tão em paz. Não há nada como ver um pequeno dormir. É por isso que, como mãe, você fará tudo o que puder para manter aquela expressão de paz no rosto delas. É a mesma razão que quando eles envelhecem, se eles te chamam no meio da noite chorando, depois que um homem que ela amava partiu seu

coração, tudo que você quer fazer é jogar aquele pó mágico sobre ela, para ver aquele olhar de paz novamente .

Você deve fazer o que achar certo quando se trata de dormir o seu bebê. Nenhum livro e ninguém pode dizer o que é certo para você e seu bebê. Se você quiser pegá-la no colo e abraçá-la quando ela chorar do berço, leve-a para dormir, então vá em frente e faça isso.

COMO FAZER O BEBÊ DORMIR NA CAMA DELE?

Muitos pais têm dificuldade em colocar seus filhos para dormir e encontra uma solução deixando as crianças ficarem em suas camas, afinal é isso ou passar a noite em claro, não e? Embora isso possa ser uma solução temporária, com o tempo se torna mais um problema. Trazendo problemas como:

- Não é seguro para o bebê

Principalmente até 1 ano, dormir na cama com os pais é contraindicado pelos pediatras, pois põe em risco a vida do bebê, aumentando a chance de sufocamento e morte súbita.

- Atrapalha a vida íntima dos pais

Além das relações sexuais, a criança dormindo com os pais atrapalha que eles tenham uma discussão ou uma conversa mais séria sobre assuntos que não são pertinentes ao filho. Até mesmo ver um filme mais pesado deitado na cama é um problema, já que a criança pode acordar e acabar assistindo algo que não deve.

- Atrapalha o sono dos pais

É impressionante o espaço que uma criança pequena ocupa na cama. Além de ficar desconfortável para os pais, o bebe na cama deixa os pais mais alertos e com o sono mais leve, dessa forma, por mais que durma uma boa quantidade de horas, ainda assim se descansa pouco.

- Não desenvolve a autonomia da criança

A criança que só dorme na cama dos pais demora mais a aprender a ficar sozinho, dormir em outros ambientes e a cortar o vínculo com os pais, essas características acabam afetando a o desenvolvimento emocional e social da criança.

Como fazer o bebe dormir no berço?

Se você tem um bebê que dorme na sua cama ou no colo e acorda assim que vai para o berço, ou até fica no berço mais sempre acorda chorando e desesperado essas dicas podem ajudar.

- Coloque o bebê acordado no berço

Um dos motivos que leva a criança a despertar quando acorda no berço é que ela se assusta por acordar em um lugar diferente daquele no qual dormiu. Para evitar esse susto coloque o bebê ainda acordado no berço. Ele deve estar muito sonolento, mas não dormindo completamente. Já no berço continue cantando para ele e mantenha seu corpo junto ao dele. Você pode abraçá-lo, colocá-lo no berço e manter seus braços em torno dele, aos poucos vai tirando os braços até deixar só uma mão na barriguinha, para ele saber que você está ali até que pegue no sono.

Com o tempo você vai encurtando o processo até colocar ele direto acordado no berço e deixar que ele durma sozinho.

- Deixe o berço interessante

Muitos pais utilizam o berço apenas para o bebê dormir, em alguns casos nem para isso. Mas o berço precisa ser um agradável. Pendure um móvel que o bebê goste e deixe ele apreciar o berço mesmo quando não for dormir. Converse com ele, brinque e leia histórias durante o dia para que ele entenda que não precisa se assustar e não veja o berço como um lugar desagradável que a mãe o deixa e sai de perto.

- Atenda sempre que ele te solicitar

Não deixe o bebê chorando desesperado, isso só irá aumentar o estresse e ansiedade diante do berço. Sempre que ele acordar vá até o quarto e sem acender a luz ou falar com ele (para não despertar) coloque-o novamente para dormir.

Muitas vezes pelo cansaço os pais esperam o bebê chorar depois que acorda na esperança de que ele volte a dormir sozinho, mas o ideal é não esperar que ele chore,

no primeiro sinal de que está acordando já até o berço. Se ele abrir os olhos e te ver, você pode fazê-lo voltar a dormir sem nem tirar do berço.

Temos que entender que todo bebe tem medo de ser abandonado, por isso o desespero quando acorda e não vê ninguém por perto. Se toda vez que ele acordar, logo ver o papai ou a mamãe ele entende que não será abandonado, o que o ajuda a dormir melhor

Se o bebê acorda muito, sugiro colocar um colchonete no quarto do bebê. O ideal é eu ele não te veja dormindo, mas sempre que acordar você apareça rapidamente. Como o tempo ele vai dormindo melhor até não precisar mais ficar indo ao quarto toda hora.

- Persistência e coerência são as chaves do sucesso

Todas essas técnicas levam tempo para surtir efeito. Levará alguns dias ou até semanas para que o bebê durma com tranquilidade no seu berço. Quanto mais novo o bebê mais rápido ele se acostuma, mas o tempo também varia de bebê para bebê. Independente do tempo que levar, persistência e coerência são fundamentais. É importante que se faça todos os dias da mesma forma até que o neném se acostume. Por mais cansativo que possa ser inicialmente com o passar do tempo irá valer muito a pena para você e para seu filho.

Como fazer a criança no quarto dela?

Infelizmente você só teve acesso à essa matéria agora que seu filho já está maior e nunca dorme no quarto? Tudo bem, não é tarde demais ainda. Vamos para algumas técnicas que ajudaram a criança a dormir a noite toda em seu quarto.

- Dedique tempo durante o dia com a criança

Muitos pais, por trabalharem durante o dia, acabam dando atenção à criança apenas durante à noite. Muitas vezes isso acontece na cama ou no sofá enquanto assistem algo na tevê, até porque os pais estão cansados e querem relaxar antes de dormir. Embora perfeitamente compreensível, essa dinâmica faz a criança querer “aproveitar

o máximo da noite” com os pais. E dormir com eles é uma forma de compensar o tempo que não tiveram durante o dia.

Se for possível tirar parte da sua hora de almoço para dar atenção ao seu filho, faça, por mais cansativo que possa ser. Se essa não for uma possibilidade, ligue para a criança e pergunte sobre o dia, 15 minutos de atenção, mesmo que por telefone durante o dia já irá deixar seu filho muito mais tranquilo em relação ao tempo com você.

Mesmo a noite, quando chegar em casa, dedique tempo exclusivo para ele. Ver teve ou simplesmente estar junto no mesmo cômodo não será suficiente para suprir a sua ausência. Então para brincar junto, fazer algo dedicado e voltado para a criança, deixe-a se sentir o centro das atenções naquele momento. Tempo com os filhos tem muito mais relação com qualidade do que com quantidade.

Essa mudança será muito importante, não só para a noite de sono, mas para todo o desenvolvimento psicológico e social da criança. Melhorando a autoestima, reduzindo a ansiedade e ampliando a concentração.

- Transforme o quarto no cantinho dela

Não é incomum o quarto de uma criança de 5, 7 anos ainda estar com a mesma decoração do quarto do bebê quando a criança nasceu. Naturalmente aquele quarto não tem nada de interessante para a criança. É importante deixar o espaço com a casa dela. Pinte a parede da cor que ela escolher, decida junto com ela o tema da decoração, deixe os brinquedos acessíveis (não guarde em armários ou caixas que a criança não alcance). Torne o quarto o cantinho dela, ela vai gostar tanto que terá prazer em passar mais tempo lá, inclusive dormindo.

- Tenha um ritual do sono

Muito comum que as famílias tenham noites caóticas. É briga para dormir, disputa pela tevê e até confusão na hora da janta. Tudo isso deixa a criança ainda mais agitada e sem vontade de ficar sozinha na cama.

Desenvolva um ritual antes de dormir. Uma sequencia de ações que serão sempre repetidas, todos os dias, nos mesmos horários que acaba com a criança deitada em sua cama. Por exemplo:

19h- jantas

20h-banho e escovar os dentes

20h30 - história para dormir (já na cama)

A rotina ajuda o corpo a entender que está chegando a hora de dormir e ele mesmo já vai liberando hormônios relacionados ao sono. Além disso, a rotina ajuda a reduzir a agitação da noite, facilitando o sono.

- Converse

Seu filho não é mais um bebê. Está na hora de desenvolver conversas francas sobre ele estar crescendo e as mudanças que isso acarreta, para melhor e para pior. Explique que ele deve aprender a dormir no quarto, e se precisar pode bater na porta dos pais para qualquer coisa. Deixe claro que seu amor só cresce a cada dia, mas ele precisa aprender a ser cada dia mais independente, pois em breve se tornará um rapaz/moça.

- Desapegue

A verdade mais dura é que na grande maioria das vezes são os pais que querem manter a criança na cama, é difícil aceitar que seu bebê já cresceu e não precisa mais tanto de você. Por mais difícil que seja aprenda a desapegar, seu filho está sim crescendo e não há nada que se possa fazer para evitar. Aceite e curto essa nova fase da vida dele, você não irá se arrepender.

Se você gostou dessas dicas vai gostar no nosso ebook [como fazer o bebe dormir](#), e deixe nos comentários quais temas você gostaria que publicássemos para as próximas semanas.

RECUSANDO-SE A DORMIR

Este pode ser o maior problema quando se trata do sono do bebê ou da criança: recusar-se a dormir. Existem até alguns adultos que odeiam a ideia de dormir. Eles vão empurrar isso, muitas vezes adormecendo no sofá, ou mesmo enquanto estão sentados conversando!

Quando uma criança se recusa a dormir, ela está se privando do sono necessário para crescer e você e seu parceiro do muito necessário descanso e tempo a sós. Pode ser simplesmente uma criança teimosa que não quer descansar. É fundamental, porém, manter uma hora de dormir razoável, por volta das 20h. Você simplesmente tem que seguir uma rotina, informá-los sobre um horário e relaxá-los para que queiram dormir.

Existem sinais de uma criança com sono. Um bocejo é certamente um deles. Olhos vermelhos ou caídos são outros. Assim como as lágrimas antes de dormir. É como se seus corpos simplesmente desligassem e a única coisa que parecesse funcionar fosse a voz e os dutos lacrimais. Chupar o polegar e cair no chão também são exemplos de que seu filho está cansado.

Você os avisa que faltam 5 minutos para você tomar banho. O banho pode incluir alfazema para relaxar o bebê. Em seguida, diga a eles que faltam dois minutos para você sair do banho. Quando eles estiverem na cama, conte que você vai ler uma história para eles e então eles irão dormir. Não se surpreenda se eles forem de repente com sede. Dê-lhes um copo de água antes do banho e da viagem noturna ao banheiro. Em seguida, coloque-os na cama, dê um beijo de boa noite, diga que você os ama e saia. Se eles saírem da cama, não fique com raiva, simplesmente leve-os de volta para o quarto, para a cama e saia. Isso pode exigir alguma disciplina, mas você acabará por desgastá-los. As crianças vão tentar todos os truques do livro, desde eu preciso de leite até minhas roupas estão coçando, para agradar a mãe, basta falar comigo. Eles vão tentar te cansar com sua fofura. Mas lembre-

se de que eles precisam dormir e você também. Eles precisam crescer e não ficarem irritados. Você e seu cônjuge precisam se reenergizar e ficar angustiados.

DENTIÇÃO E SONO DO BEBÊ

A fada dos dentes ainda não a agraciou com a sua presença, mas o primeiro passo para precisar daquela pequena fada: a dentição do bebê. Você pode imaginar como seria incômodo ter uma terrível dor de dente ao tentar dormir? Experimente e imagine isso para o seu bebê.

A dentição é o processo pelo qual os dentes do bebê começam a romper a gengiva. Esse processo pode ser o que está afetando a capacidade de sono do bebê. O período de dentição padrão é algo entre três meses e 12 meses. Mesmo antes da marca dos três meses, o bebê pode começar a mostrar sinais de dentição precoce.

Conheça os sinais de dentição

- Humor é ruim
- Perda de apetite
- Mastiga objetos
- As gengivas estão inchadas ou com hematomas
- Salivação excessiva

A melhor maneira de verificar se um bebê está tendo dentição é fazendo o teste da massagem das gengivas. É mais do que provável que seu bebê deixe um dedo ao longo da linha da gengiva, do que terá paciência para que você olhe em sua boca por um longo período de tempo. Você coloca o dedo ao longo da linha da gengiva do bebê e verifica se há sulcos inchados nas gengivas antes da dentição. As reações dos bebês à dentição variam, algumas são uma vez por mês mordedores à dentição esporadicamente. O mais dolorido também pode ser o mais óbvio: quando muitos dentes começam a aparecer ao mesmo tempo.

Dormir durante a dentição

Durante o dia, experimente um mordedor, um brinquedo de borracha cheio de água. Certifique-se de que é um mordedor verdadeiro, e não um brinquedo menor que pode fazer seu filho engasgar. Os dedos da mãe ou do pai também podem ajudar a “mastigar” o bebê e aplicar uma leve pressão ao longo da linha da gengiva. Uma colher fria, segurada pela mãe ou pelo pai, pode ajudar no processo de dentição. Alimentos frios, incluindo compota de maçã resfriada, purê de pêssegos de iogurte, suco de frutas congelado e picolé, podem ajudar a aliviar a dor de dente do bebê. Se o bebê acordar no meio da noite, a melhor coisa a fazer é colocar um anel de dentição apropriado e fresco ou dedos e acalmar e segurar o bebê até que ele adormeça completamente.

Consulte Seu Médico

Um bom pediatra é uma dádiva de Deus. A melhor maneira de ajudar seu bebê a dormir durante a dentição é através

ALERGIAS E SONO DO BEBÊ

O motivo pelo qual seu bebê não está dormindo é porque é alérgico a algo que o mantém acordado? As alergias podem afetar o bebê de uma forma enorme e desconfortável, e causar desconforto durante a noite.

O que é uma alergia?

Uma alergia é uma reação imunológica a uma substância, chamada de alérgeno. A alergia pode variar de leve, incluindo pólen, a um choque anafilático grave e fatal. As alergias comuns variam de febre do feno a insetos, medicamentos a alimentos. Muitas alergias podem levar à asma e causar choque anafilático com risco de vida provocado por alergias alimentares que podem causar a morte. Quando um alérgeno afeta seu bebê ao tocar, respirar, comer ou se injetar, o corpo o vê como um invasor prejudicial e libera histaminas e produtos químicos para combatê-lo.

Quais são os sintomas?

- Coriza
- Olhos marejados
- Tosse, especialmente à noite
- Congestionamento
- Pele vermelha e irritada
- Inchaço da pele
- Espirros

Os exames de pele e sangue realizados pelo seu médico também podem determinar uma alergia.

O que pode estar causando uma reação alérgica?

Praticamente qualquer coisa pode causar uma reação alérgica no sensível e ainda em desenvolvimento sistema imunológico do bebê. Os reatores comuns são mofo, poeira, pêlos de animais, leite, ovos, nozes, especialmente amendoim, sabonete líquido, detergente, material para roupas. O leite materno da mãe é uma escolha melhor, pois algumas fórmulas infantis podem causar uma reação.

O que fazer sobre uma alergia?

Nunca, jamais, subestime a gravidade de uma alergia. As alergias podem variar de um incômodo irritante a um dilema com risco de vida; também pode ser o que está impedindo seu bebê de dormir a noite toda. Alergias e asma podem estar causando desconforto físico ou incapacidade de respirar em seu filho. A asma é uma doença crônica do sistema respiratório. As vias aéreas aumentam e a respiração torna-se difícil.

A asma pode ocorrer diariamente ou em surtos inesperados. A insônia de alergia alimentar é um distúrbio do sono causado pela intolerância a um tipo de alimento. As alergias afetam mais de 20% da população dos EUA. Se um dos pais tem alergia ou asma, o bebê pode ter herdado essas condições. Como sempre, o melhor a fazer é consultar o médico do seu bebê. Se a reação ocorrer imediatamente após o contato, por exemplo, se as mãos do seu bebê começarem a inchar ou ela começar a tossir logo após comer um certo tipo de alimento, isso pode ser seu alérgeno. A melhor coisa a fazer é evitar o contato de todos juntos. Se os sintomas do bebê surgirem após a interação com um animal de estimação, o animal pode ter que ser colocado do lado de fora ou na garagem, para evitar danos ao seu filho.

SALTO DE DESENVOLVIMENTO E O SONO

Bebês aprendem muito rápido e por isso passam por fases conhecidas saltos de desenvolvimentos ou crises da primeira infância. Essas crises acontecem quando o bebê aprende várias coisas de uma vez e todas essas novidades deixam o bebê muito agitado atrapalhando, entre outras coisas, o sono.

Nesses momentos não há muito o que se possa fazer, é importante deixar o bebê se sentindo segura e amado, nunca deixe ele chorar até cansar.

Fique calmo e lembre que em breve vai passar, essas crises duram no máximo duas semanas e tem até 5 dias de pico. Então respira que vai dar tudo certo!

20 DICAS PARA FAZER SEU BEBÊ DORMIR

Fazer seus filhos dormirem pode ser simples, basta ser organizado e consistente. As etapas a seguir irão ajudá-lo.

Sling

Coloque seu bebê em um sling em seu corpo por cerca de 30 minutos antes de dormir. Isso fará com que seu bebê se sinta confortável e lembre-se da rigidez do útero. Existem muitas opções diferentes quando se trata de slings para bebês. Você simplesmente tem que escolher aquilo com que se sente confortável. Mantenha o bebê na sua frente e também certifique-se de que o rosto do bebê esteja descoberto para ajudá-lo a respirar corretamente.

Banho

Dê ao bebê um banho relaxante antes da hora de dormir. Use óleos calmantes ou essenciais para ajudar a relaxar ainda mais o bebê. Mesmo que ele pareça não gostar do banho da primeira vez, não desista. O primeiro banho pode ser muito assustador, para você e para o bebê. Os recém-nascidos são minúsculos. e sua pele é macia, fica extremamente escorregadia quando molhada.

Massagem

Aplique algumas gotas de óleo essencial natural na base da loção que você usa e observe as reações do seu bebê enquanto você o massageia. Esfregue as mãos suavemente em todo o pequeno. Veja o que ele gosta e o que não gosta e ajuste. Tenha cuidado ao esfregar sua pequena barriga se ele acabou de comer. Você pode descobrir que ele está com gases, ou que a barriga está cheia. Uma massagem nas costas é uma ótima maneira de o bebê relaxar. No entanto, certifique-se de virar a cabeça dele para o lado, para que a respiração nunca fique comprimida. Você pode facilmente fazer uma massagem enquanto o bebê está deitado, mas é mais do que provável que o recém-nascido queira sentir seu

calor, então você pode aplicar a loção enquanto ele está deitado e, em seguida, segurá-lo em seus braços e massagear.

Voz calma

Fale com o bebezinho, deixe-o olhar para você com aqueles olhinhos e olhar de volta nos olhos dele. Seu rosto pode ser um ótimo brinquedo de aprendizagem para o bebê, e ele ficará fascinado. Você quer que o bebê confie em você, então fale ou cante canções de ninar para ele.

Saco de dormir

Experimente colocar seu bebê em um saco de dormir ou saco especial para bebês. Pode ser exatamente o que você esperava para fazer seu bebê dormir.

Roupa de dormir

Você quer roupas de cama totalmente naturais feitas de materiais de algodão orgânico para ajudar seu bebê a dormir durante a noite? Algo que pode ajudar no regime de sono do seu bebê é equipar o berço com lençóis orgânicos. Lembre-se de ter sempre um colchão firme com lençol bem justo e nada mais no berço para evitar SMSI.

Posição

Muitas vezes o seu filho não está conseguindo dormir porque não está em uma posição confortável. Tente mudar a posição a cada 10 minutos caso o bebê não esteja pegando no sono.

Temperatura

Garante que o seu bebê esteja em um ambiente confortável, ele não deve estar com calor nem frio. Muitas vezes vestimos muito os bebês por acreditar que eles sentem mais frio que os adultos, mas isso não é bem verdade, identifique se a pele está avermelhada ou quente, pode ser calor ou se os pés e mãos estão geladas, pode ser frio.

Alimente seu bebê durante o dia

Você quer treinar seu bebê para entender que o dia é para comer e a noite é para dormir. Muitos bebês gostam de acordar simplesmente para sentir o calor da mãe e tomar um pouco de leite materno. Torna-se um conforto e uma demanda para os bebês que sabem que agora irão recebê-lo no meio da noite. Muitas crianças ficam tão ocupadas durante o dia brincando e descobrindo coisas novas que se esquecem de comer. É aqui que você entra. Alimente seu bebê a cada três horas. Para quebrar o hábito de acordar para comer durante a noite, deve-se dar uma alimentação completa ao primeiro acordar.

Dê ao bebê um dia calmo

Você está muito estressado? Você está sempre com pressa? Talvez deixar o bebê na creche demais para o bebê. Talvez a babá não seja a opção certa para o seu bebê. Tente dar ao bebê um dia calmo. Empurre seu bebê em um carrinho, faça longas caminhadas para abrandar seu bebê.

Pai Para Baixo

Coloque a cabeça do bebê contra a frente do seu pescoço com o queixo apoiado na cabeça do bebê. As vibrações da voz podem fazer o bebê dormir. Se isso não funcionar, deite-se com o bebê na mesma posição e deixe o bebê dormir em seu peito. Quando o bebê estiver completamente adormecido, coloque a criança na cama. Você pode acariciar o bebê e, em seguida, deslizar suavemente para longe.

Exterogestação

A externogestação é o período dos primeiros 3 meses de vida do bebê, nesse período o bebê ainda está se acostumando com o mundo fora do útero e por isso tudo que o faça lembrar do útero materno ajuda a acalmar

Sendo assim, manter o bebê próximo ao corpo ouvindo o coração, colocar ruídos brancos (white noises), sons que lembram os ouvidos no útero e investir no balaço e no escurinho ajudam muito o bebê a dormir.

E.S.A.Y.

O Método Easy foi criado pela enfermeira britânica Tracy Hogg e se baseia em 4 pontos onde as iniciais em inglês geram a palavra easy (fácil).

- Eating - comer

O bebê deve ser alimentado a cada 3 horas

- Sleeping – dormir

Após cada refeição o bebê deve ser colocado para dormir

- Activity – brincar

Ao acordar a criança deve ser estimulada com brincadeiras e interação com os pais

- You – você

A mãe não pode esquecer dela mesma. Deve sempre dedicar um tempo para si mesma.

É claro que esse método não irá funcionar com todos os bebês, pois como já dissemos, cada criança é de um jeito. Porém pode funcionar com o seu filho, não custa tentar. Implemente essa rotina por 7 dias e veja os resultados.

5S

Esse método foi criado pelo pediatra especialista em desenvolvimento infantil, Harvey Karp. Ele se baseia em 5 pontos que iniciam com S na língua original em inglês, são eles:

- Swaddle – casulo

Deixe o bebê bem apertadinho, você pode usar um ninho redutor de berço (só certifique-se que ele é seguro para o bebê) ou fazer a técnica chamada charutinho, onde você envolve o bebê em um paninho bem apertadinho e seguro.

- Side position (posição de lado)

Colocar o bebê de lado como as costas virada para o corpo da mãe/pai apoiado do braço. Nessa posição o bebe se sentirá seguro e vai relaxar

- Shush - shhhi

Esse é o som que você deve fazer próximo ao ouvido do bebê, esse som lembra o ruído do útero e, baseado a extero-gestação, acalma o bebê.

- Swing – balanço

Balance o bebê, não deve ser um movimento muito leve, ele precisa ser bem sentido, mas nada tão brusco que possa assustar a bebê

- Suck (sucção).

Nenem acalmam sugando, seja o seio, a chupeta ou a mamadeira. Se o bebê esta com a boca do seio sem sugar (chupetando), não o tire de lá, ele está acalmando e esse movimento só ira te ajudar a ter mais leite.

Conselho Parental

Seus pais criaram você. Você pode ter o mesmo padrão de sono de seu recém-nascido. Você pode perguntar a seus pais se eles têm alguma dica ou providência que possam dar para ajudar seu bebê a cair e a dormir. Esteja ciente de que algumas de suas táticas podem ser simplesmente deixar você chorar ou nunca colocá-lo no chão.

Mudança

Se você notar que seu bebê agora dorme mais uma hora a mais, ótimo! Depois de experimentar a rotina definida de sua mãe, faça alguns ajustes. Se você está acostumada a alimentar o bebê durante a noite, opte por uma alimentação completa após o primeiro despertar e veja se isso acalma o bebê faminto. Após a alimentação certifique-se de trocar a fralda do bebê. Pode ser que algo tão pequeno como uma fralda molhada esteja deixando seu bebê tão irritado que ela não aguenta mais e tem crises de choro no meio da noite.

Pequenas medidas

Se você normalmente faz o bebê dormir na cama com você, tente usar um sofá-cama ou um berço. Essas são boas opções para liberar seu próprio espaço na cama, mas ainda permitem que o bebê fique por perto. As com travessas fixadas ao nível do colchão, ao lado da cama. O co-leito pode ser eficaz se você tiver a capacidade de estender a mão e acalmar o bebê e depois voltar a dormir. Um berço é como um pequeno berço, geralmente com uma cobertura no topo. Você pode colocar o berço em seu quarto e ela estará a apenas alguns passos de distância. Você e seu cônjuge ficarão com a cama inteira só para vocês, mas se sentirão seguros agora que o bebê ainda está em seu quarto.

Rede de apoio

Você não está sozinha nessa! Não deixe de pedir ajuda se precisar. Permita que alguém próximo tente colocar o bebe para dormir ou simplesmente fique com ele enquanto você tira uma noite de sono. O seu bem estar é fundamental para o seu filho/a.

Relaxar

O bebê sente quando os pais estão tensos ou irritados e acaba alterado o seu humor também, então tente relaxar e sempre lembre que essa fase é temporária e logo irá passar

Ajuda profissional

Você sempre pode procurar um profissional especializado em sono. Ele te ajudará com várias orientações detalhadas e fará um plano de sono especificadamente voltado para o seu filho e sua família.

Esse ebook foi elaborado por uma especialista em gestação e bebês que trabalha com sono. Você pode contacta-la pelo telefone (21)993649732 e marcar uma sessão online gratuita.

Acompanhe também o nosso blog em blog.baronieducar.com.br e fique por dentro das novidades.