

## Sabia que...

■ Enquanto dorme, o bebé produz hormonas de crescimento, fortalece o sistema imunitário, consolida a memória e desenvolve capacidades de aprendizagem.

■ Os bebés só adquirem o **ritmo circadiano** (ritmo dia-noite) por volta dos 3 meses. Até lá o bebé dorme períodos de igual duração quer seja noite ou dia.

■ As **sestas** do bebé vão evoluindo ao longo do tempo. Nos primeiros meses fazem várias sestas ao longo do dia. A partir dos 6 meses uma sesta de manhã e uma depois de almoço, que se vai tornando progressivamente mais longa. A partir dos 12-16 meses apenas uma sesta depois do almoço, que pode durar 1,5h a 3h.



## Cuide de si!

### Os primeiros meses de vida do seu bebé podem ser muito exigentes!

Para cuidar bem do bebé precisa de estar no seu melhor estado:

■ Durma sestas ao longo do dia, enquanto o bebé dorme.

■ O primeiro período da noite é geralmente aquele em que os bebés dormem mais profundamente e com menos despertares. Acompanhe o sono do bebé e adormeça cedo.

■ Não salte refeições.

■ Peça ao seu companheiro/familiar que fique com o bebé enquanto toma banho e relaxe um pouco.

■ As tarefas domésticas podem esperar. Peça aos familiares ou amigos para ajudarem nas refeições e na limpeza da casa.

■ Se se sentir exausta e sem capacidade para cuidar do seu filho **peça ajuda**. A depressão pós-parto é real e um dos fatores para o seu desenvolvimento é o cansaço. Pedir ajuda não é vergonha.

## O Sono do Meu Bebé



**Departamento da Criança e do Jovem**  
**Departamento da Mulher**

# Bons hábitos de sono desde o nascimento

- ◆ Crie uma **rotina**. Faça sempre da mesma maneira ao deitar o bebê, para o ajudar a perceber que é hora de dormir.
- ◆ As sestas devem ser feitas com luz e com os sons do dia-a-dia.
- ◆ À noite **reduza a luminosidade** e prefira luzes amarelas (menos estimulantes), incluindo na muda da fralda e alimentação. O bebê deve dormir às escuras.
- ◆ Dar **banho ao final da tarde** ajuda a relaxar.
- ◆ Cante uma **música de embalar** ou escolha uma playlist de músicas de bebê.
- ◆ Dê **colinho**. Os bebês precisam do aconchego dos pais para se sentirem seguros e preparados para adormecer.
- ◆ Deitar o bebê quando estiver sonolento, mas ainda acordado, vai ajudá-lo a aprender a adormecer sozinho.
- ◆ Não responda de imediato se o bebê se mexer, pois pode estar a sonhar.
- ◆ Não o deixe a chorar sozinho. O choro causa stress e desregulação.

# Sono seguro, sono tranquilo

**O Síndrome de Morte Súbita do Lactente** acontece quando o bebê é encontrado sem vida durante o sono. O risco é maior nos primeiros 6 meses, podendo ocorrer até aos 12 meses.

## O que deve fazer para proteger o seu bebê:

1. Deve dormir no quarto dos pais até aos **6-12 meses**.
2. Deite-o sempre de **barriga para cima**.
3. Deite-o no **berço**. É desaconselhado dormir na cama dos pais. Os berços de *co-sleeping* unem-se à cama dos pais e são uma alternativa segura.
4. O **colchão** deve ser firme.
5. **Não** deve utilizar almofada.
6. **Não** deve inclinar a cabeceira do berço.
7. **Não** coloque peluches ou outros objetos no berço.
8. Os pés devem tocar o fundo do berço, de forma a não deslizar.
9. Cubra-o apenas até aos ombros, deixando os braços de fora.
10. **Não** o agasalhe demasiado. A temperatura do quarto deve ser 18-20°C. Não utilize edredão pois promove sobreaquecimento.

11. O **leite materno** é protetor.
12. A utilização de **chupeta** é protetora mas não deve ser dada até que a amamentação esteja estabelecida.
13. Ambiente **100% livre de fumo**. Fumar fora de casa é igualmente prejudicial, pois as partículas de fumo ficam acumuladas nas roupas e na pele.
14. **Não** consuma bebidas alcoólicas. O álcool aumenta o risco do bebê sofrer acidentes.

