

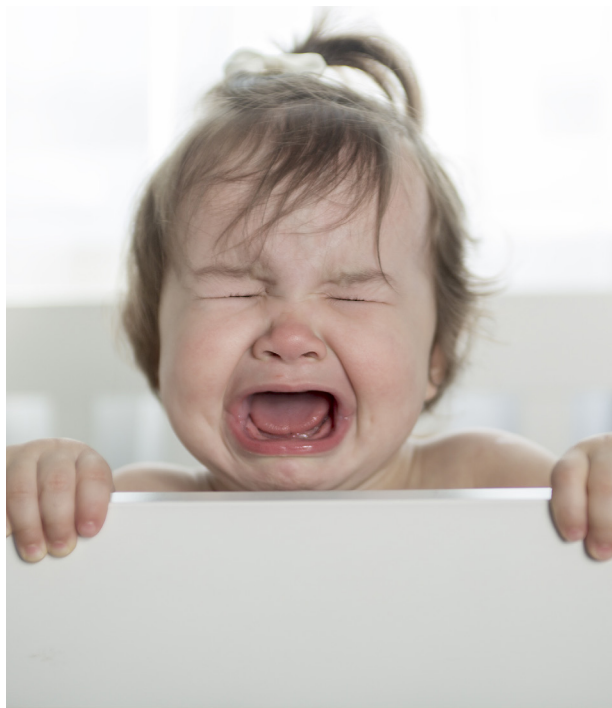
Dicas e orientações para o treinamento do sono



Você e sua família decidiram que chegou a hora de iniciar o treinamento do sono? Estamos aqui para ajudar. A seguir, você encontrará orientações específicas para o método gradual de deixar a criança chorar. Esse processo foi desenvolvido pelo pediatra Richard Ferber. Você pode aprender mais com o livro *How to Solve your Child's Sleep Problems*. Antes de iniciar o treinamento do sono, converse com seu médico de referência ou com um Especialista HealthySteps para garantir que essa abordagem seja adequada para você, sua família e seu bebê. Esse processo é simples, mas pode ser desafiador. É importante contar com apoio extra nesse momento.

ANTES DE COMEÇAR

- Prepare todas as pessoas da casa para o treinamento do sono, caso contrário, ele não funcionará. Certifique-se de que todos concordam com o plano. O treinamento do sono pode levar várias noites e gerar bastante choro.
- Se você tiver vizinhos sensíveis ao barulho, talvez seja uma boa ideia avisá-los de que seu bebê poderá chorar durante algumas noites. Explique que essa fase será passageira.
- Lembre-se de que é muito mais fácil realizar o treinamento do sono com crianças que ainda dormem no berço e não conseguem sair dele sozinhas. Começar o treinamento do sono mais cedo facilitará a vida da sua família e da criança no futuro.
- Um quarto escuro pode ajudar a criança a dormir melhor à noite. Um ventilador de teto ou um aplicativo de ruído branco também pode ajudar as crianças a adormecer e permanecer dormindo.
- Certifique-se de que a criança esteja cansada na hora de dormir. Se a criança só fica sonolenta mais tarde, talvez seja necessário ajustar as sonecas para horários mais cedo. Após os 2 anos de idade, as crianças não devem cochilar depois das 14h.
- Evite televisão e outras telas, especialmente na hora que antecede o horário de dormir. Pesquisas mostram que elas podem prejudicar o sono.



MÉTODO DO CHORO GRADUAL

ETAPA 1. Crie um horário e uma rotina consistentes para dormir.

Coloque o bebê para dormir no mesmo horário todas as noites. Isso ajuda a criança a adormecer com mais facilidade. Estabeleça uma rotina simples para a hora de dormir, que pode incluir livros, músicas, alimentação, banho ou outras atividades relaxantes. Diminua as luzes. Deixe claro que a hora de dormir é diferente dos outros momentos do dia.



ETAPA 2. Coloque o bebê no berço quando ele estiver sonolento, mas ainda acordado.

Embora possa parecer mais fácil colocar o bebê no berço depois que ele já adormeceu, o objetivo desse processo é ajudá-lo a conseguir adormecer sozinho. Isso acontece quando ele percebe que está sendo colocado no berço. Isso também pode ajudar quando ele acordar durante a noite. Ele verá onde está e lembrará por que está ali: para dormir. Diga "boa noite" ao seu bebê e saia do quarto, mesmo que ele comece a chorar.

ETAPA 3. Deixe o bebê chorar por períodos gradualmente maiores. Conforte-o periodicamente sem pegá-lo no colo.

Entre no quarto e conforte brevemente seu bebê após 5 minutos de choro. Faça carinho nas costas dele e lembre-o calmamente de que é hora de dormir. Não o pegue no colo (a menos que precise trocar a fralda ou colocar um pijama limpo), mesmo que ele esteja em pé no berço e tentando alcançar você. Saia do quarto novamente. Desta vez, espere 10 minutos. Depois de confortá-lo da mesma forma, saia do quarto por 15 minutos, e assim por diante. Na primeira noite, o bebê pode levar mais de uma hora para adormecer. Continue fazendo isso todas as noites durante vários dias. O bebê começará a adormecer mais rapidamente e com menos choro.

A CONSISTÊNCIA É FUNDAMENTAL

Seja consistente com essas etapas, e o bebê poderá começar a adormecer sozinho em menos de uma semana. Pode ser tentador permanecer no quarto para que o bebê saiba que você está ali. Isso pode funcionar para alguns bebês, mas, para outros, pode prolongar o processo. Recomenda-se sair do quarto, se possível.

Deixar o bebê chorar até dormir não prejudicará o desenvolvimento cerebral dele se você for carinhoso e responsivo durante o dia. Ser capaz de adormecer de forma independente é uma habilidade importante. E é uma habilidade que ajudará tanto você quanto a criança ao longo da vida.

ESCANEE PARA
MAIS INFORMAÇÕES

