

Sono do recém-nascido



SUGESTÕES PARA UM SONO SEGURO

A Academia Americana de Pediatria (AAP) tem orientações para práticas seguras de sono. Ela recomenda que bebês com menos de 6 meses de idade (e, de preferência, até 1 ano) durmam no mesmo quarto que os pais, mas em seu próprio berço. Essa recomendação faz parte de um esforço para reduzir a síndrome da morte súbita infantil (SMSI). Pesquisas mostram que compartilhar o quarto, mas não a cama, com os pais pode reduzir o risco de SMSI em até 50%.

Outras recomendações da AAP para reduzir o risco de SMSI:

- Coloque os bebês para dormir de barriga para cima.
- Evite cigarro, álcool e drogas durante a gravidez e após o nascimento do bebê.
- Não coloque travesseiros, cobertores nem posicionadores de sono no berço. O mesmo vale para protetores de berço e bichos de pelúcia.
- Use macacões com zíper apropriados para dormir em vez de cobertores.
- Amamente.
- Ofereça chupeta.
- Siga o calendário de vacinação.



A AAP recomenda que os bebês durmam em um berço, moisés ou berço acoplado próximo à cama dos pais (mas não na mesma cama). A AAP reconhece que muitas mães amamentam os bebês na cama e acabam adormecendo acidentalmente. Isso significa que muitos pais acabam compartilhando a cama ocasionalmente em algum momento. Tendo isso em mente, aqui estão algumas orientações para compartilhar a cama com mais segurança:

- Use um colchão firme e plano.
- Posicione o bebê de forma que ele não possa cair da cama nem ficar preso entre o colchão e a parede ou a cabeceira.
- Não use cobertores e travesseiros perto do bebê.
- Mantenha o quarto fresco.

Evite dormir com o bebê na cama se *alguma* pessoa na cama estiver acima do peso, roncar ou tiver sono muito pesado. Os bebês nunca devem compartilhar a cama com adultos que tenham consumido álcool, substâncias que alterem a consciência ou narcóticos. Os bebês não devem dormir na cama com adultos que usem medicamentos ou substâncias que provoquem sonolência. Até mesmo medicamentos vendidos sem receita podem representar um problema. *Os adultos podem sufocar bebês sem perceber.*

COMO POSSO AJUDAR MEU BEBÊ A SE ACALMAR À NOITE?

No fim do dia, todos estão prontos para desacelerar. Esse é um ótimo momento para criar rotinas. A rotina noturna que você criar para o seu bebê proporcionará conforto e segurança à medida que ele crescer.

Você pode perceber que seu bebê está cansado se ele parecer irritado. Às vezes, os olhos ficam virados ou ele começa a bocejar. Outro sinal é a pele avermelhada ou manchada. Alguns bebês esfregam os olhos ou o rosto com os punhos quando estão cansados. Outros evitam contato visual ou não sorriem.

MANEIRAS DE AJUDAR OS BEBÊS A RELAXAR:

- Reduzir o ritmo das atividades.
- Abraços, colo e carinho.
- Ler uma história ou livro juntos.
- Luz baixa ou luz noturna.
- Conversar e cantar suavemente.
- Desligar as telas.
- Colocar músicas relaxantes em volume baixo.
- Ninar o bebê.
- Dar banho no bebê (consulte o artigo sobre *Hora do banho*).

As rotinas são agradáveis e tranquilizadoras para você e seu bebê. Elas ajudam a criança a aprender a sequência das atividades e a se preparar para o que acontecerá em seguida. Você pode adaptar as rotinas conforme a criança cresce e se desenvolve, ou conforme as necessidades da família mudam.

ESCANEE PARA
MAIS INFORMAÇÕES

