

## Co-sleeping

### O sono do bebé – características e estratégias de conforto

O sono é uma necessidade fundamental para o ser humano. Durante o sono, o corpo desintoxica-se e renova inúmeras células - é também durante o sono que são segregadas as hormonas de crescimento nas crianças, sendo esta actividade fundamental para a saúde e crescimento do bebé. O sono no bebé tem características diferentes do sono no adulto e os padrões de sono alteram-se, progressivamente, segundo diversos factores.

Quando os bebés nascem não conseguem distinguir o dia da noite, esta aprendizagem vai sendo realizada ao longo do tempo, o que faz com que o primeiro mês de vida apresente muitos desafios para os pais. Por outro lado, um bebé recém-nascido (até um mês de vida) é mais sonolento, o que por vezes dificulta o processo de amamentação.

### DICAS para despertar um recém-nascido

Para ir à maminha mais desperto, pode jogar com o facto de o bebé ser mais reactivo ao frio:

- Despindo-o, podendo ir só de fralda à mama
- Tocando no queixo ou no pé, se fizer uma pausa muito longa
- Passando uma compressa com água pelos braços ou perna

É recomendado que os bebés durmam junto das mães (co-sleeping) até ao terceiro mês de vida - algumas teorias defendem que o bebé não tem consciência de que é um corpo separado da mãe, ou seja, que já nasceu. Por conseguinte, é fundamental fornecer estratégias que ajudem o bebé a acalmar e relaxar para favorecer o sono tranquilo. Estar ao pé da mãe no momento que antecede o sono profundo vai ajudar o bebé a relaxar e torna, também, o processo de amamentação mais fácil para ambos.

### Sabia que:

Muitos autores defendem que ao 3º mês de vida do bebé deveria corresponder o 4º trimestre de gestação, devido à imaturidade e dependência que o bebé tem da mãe. Há que entender que este processo é exigente também para os bebés e que quererem colo para adormecer é um pedido normal, ajudando-os a todos os níveis do desenvolvimento e bem-estar físico.

Desta forma, a presença dos pais no momento do sono, para além de facilitar o relaxamento, ajuda a que o bebé tenha um sono mais tranquilo. Desta forma, pode colocar o berço junto da vossa cama ou até mesmo o bebé na cama (por cima de uma almofada de amamentação, para ficar um pouco mais elevado). Evitamos, assim, a sensação de abandono que eles sentem quando acordam sozinhos no berço.

# Dicas Mitosyl

Fica ao vosso critério optar pela melhor estratégia, porém, nos primeiros meses, tentem que ele durma no vosso quarto, pois facilita a logística da amamentação e aumenta a segurança do bebé. Para além de dormir junto a si, o bebé pode beneficiar de um sono tranquilo aplicando algumas destas estratégias:

## 1 Baby wearing

É um termo inglês que se refere a “vestir o bebé”, ou seja, utilizar o sling, ou pano ou marsúpio, para andar com o bebé. Passa a ser um óptimo acessório, ajudando a acalmar o bebé e o seu desenvolvimento motor. O facto de estar em permanente contacto com os pais ajuda a que se sinta protegido e o balanço constante induz o sono.

TOME NOTA: há que saber escolher bem o material para transporte dos bebés, deverá ser adequado à idade e ao tamanho. Informe-se!

## 2 Contacto pele a pele

Completamente nus ou só de fralda – o corpo da mãe vai ajudar a regular a temperatura do bebé e ajuda até na amamentação. Esta técnica já é implementada em todas as unidades de neonatologia em prematuros - muitos estudos revelam o seu benefício para mães e bebés.

“Quando um bebé faz contacto pele a pele, interage com a mãe a nível sensorial, estimulando de forma positiva o desenvolvimento do bebé: procura a mama, acalma-se, mantém-se quente e mantém os níveis de açúcar estabilizados no sangue.” — Dr. Jack Newman.

## 3 Banho

os bebés são muito reactivos ao frio e perdem muito calor, manter a sua temperatura é fundamental para o bem-estar. Através do banho podemos promover esse conforto e acalmar o bebé, favorecendo o relaxamento.

DICA: faça uma infusão de camomila e use como água de banho do bebé, além de regenerar a pele tem efeito relaxante.

## 4 Mamar em livre demanda

A amamentação é uma forma de nutrição e amor. Através da sucção, os bebés obtêm conforto e conseguem acalmar-se. Mamar sem horários, para além de ser importante para o bem-estar e saúde do bebé, ajuda a estimular a produção de leite e ao mesmo tempo a esvaziar as maminhas (na fase da descida do leite), sendo uma das estratégias de eleição para promover o descanso.

## 5 Contenção (Swaddle)

uma técnica desenvolvida por pediatras que ajuda a acalmar o bebé, contendo-o numa fralda ou manta de forma a sentir-se mais protegido (tal como estava no útero materno).

DICA: pode utilizar esta técnica antes de colocar o bebé no berço para que a transição do seu colo para o mesmo seja menos stressante para o bebé - e assim não o acorda.

**ATENÇÃO:** ao sobreaquecimento, não faça a contenção com mantas polares. Pode usar algo de tecido algodão, como uma fralda de pano, por exemplo.

# Dicas Mitosyl

Em termos de duração, o sono do bebé é muito variável, contudo, os pais devem ter alguma noção relativamente aos timings para despiste de algum problema com o bebé. Em média, estão descritos os seguintes timings de sono para cada idade:

## Com um mês de vida: 15 a 17 horas

Estas horas de sono não são seguidas. O bebé nesta fase acorda cerca de 2/3 horas para mamar (sendo a amamentação em horário livre, não devendo exceder as 4 horas de intervalo), estando a dormir nas pausas alimentares.

## Dos 3 aos 6 meses: cerca de 15 horas

O bebé nesta fase já percebe que é um corpo separado do da mãe e começa a distinguir o dia da noite, sendo importante criar uma rotina. Esta rotina não exige um horário fixo (até porque imprevistos acontecem...), mas privilegie uma rotina no quotidiano - é importante no sentido de organização do bebé, transmitindo uma maior segurança no momento do sono.

## Depois dos 6 meses: 10 a 14 horas

Nesta fase o bebé já se adaptou às rotinas e já brinca durante o dia, necessitando de fazer 2 a 3 sestas para recuperar da actividade. Esta etapa é, também, caracterizada pela introdução de sólidos e pode influenciar a qualidade do sono do bebé - se introduzirmos, à noite, alimentos processados, como o açúcar, e de digestão difícil, o bebé pode ter dificuldade em adormecer ou até mesmo ter um sono pouco tranquilo, acordando muitas vezes.

### TOME NOTA:

Para relaxar o bebé pode fazer festinhas na cabeça e segurar as mãos, aumentando a sua segurança e bem-estar. Repetir a mesma canção todas as noites também ajuda o bebé a reconhecer aquele momento como tranquilizante.



Enfermeira Carmen Ferreira

Partilhe as suas dúvidas no nosso facebook oficial: Mitosyl Portugal