



## O Sono do bebê



O sono do bebê é fundamental para que o seu desenvolvimento seja saudável. Entender como ele pode ajudar ou atrapalhar a vida da criança é muito importante. Ao contrário do que a gente pode pensar, a questão não é “só” dormir a noite toda, mas entender como funciona o sono infantil.

Há uma média de horas que os pequenos precisam dormir de acordo com a fase em que estão. Claro que existe uma variação de criança para criança, mas reunimos aqui alguns fatores importantes para se atentar quando o assunto é o sono dos bebês.

### Por que o bebê não dorme igual ao adulto?

Bebês costumam dormir e acordar em horários diferentes. Isso acontece porque eles ainda não desenvolveram completamente o ritmo de sono, ou seja, não seguem o ciclo natural de dia e de noite – o que pode demorar meses para acontecer. Até que os bebês se ajustem ao dia eles podem ficar acordados por longos períodos a noite. Além disso, o sono do bebê é diferente em comparação com adultos, ele passa muito menos tempo em sono profundo, e os ciclos do sono são mais curtos. Por isso, eles tendem a despertar mais facilmente.

### Como lidar com o sono do bebê?

Primeiramente, respire fundo e pense que isso melhora com o tempo, e que esse sono leve é super importante para o desenvolvimento cerebral. Enquanto isso, estabeleça uma rotina do sono, fazendo todos os dias sempre igual ou bem parecido: dê um banho relaxante no mesmo horário, leia histórias ou faça uma massagem, evite estimular demais com brincadeiras a noite, apague as luzes quando chegar perto da hora de dormir, etc... E, acredite: pular sonecas de dia não faz o bebê dormir melhor a noite. A palavra que deve prevalecer de dia e de noite é: rotina.

### E quanto o bebê precisa dormir de fato?

Os bebês necessitam de mais horas de sono do que os adultos. Crianças com menos de 3 meses costumam dormir o dobro de horas que os pais, sendo metade delas durante o dia. Mas o número de horas varia de acordo com a idade e o crescimento. Um recém-nascido geralmente dorme cerca de 16 a 20 horas por dia, enquanto uma criança de 1 ano de idade já dorme cerca de 10 horas por noite, e tira duas sonecas durante o dia, de 1 a 2 horas cada uma.

Apesar dos bebês dormirem a maior parte do tempo, até cerca dos 6 meses de idade, eles não dormem muitas horas seguidas. A partir desta idade, o bebê já consegue dormir quase toda a noite. Só não se esqueça de que cada bebê é de um jeito, e alguns chegam a dormir até duas horas a mais ou a menos que os outros.

Fonte: Leiturinha

#### Endereço:

- Centro Empresarial Jardins do Brasil**
- Av. Hilário Pereira de Souza, 406/492 - 20º Andar  
Sala 2001 - Torre 2 - Centro - Osasco - SP  
CEP 06010-170

#### Contatos:

- (11) 4624-4040 (consultório)
- (11) 98821-8578 (celular e WhatsApp)



Estacionamento com serviço de Valet no local para o conforto e segurança dos pacientes.



Conectividade Wi-fi em todos os ambientes.



(11) 98821-8578