

Booklet recém-nascidos

A place where dreams
really do come true



Ambiente do sono seguro

Síndrome da Morte Súbita Infantil (SMSI) vs Morte Súbita Inesperada do Lactente (MSIL)

* **SMSI**

Não tem razão/ explicação (mesmo após uma autópsia)

* **MSIL**

Tem uma causa para a explicar, como sufocamento, aprisionamento, infecção, ingestão, doença metabólica, trauma, etc...



Ambiente de sono seguro



Partilhar o quarto, Não a cama

ATÉ AOS 6 MESES E NÃO MAIS
DOS 12 MESES

Pode ser um grande perigo dividir a cama com o bebé, pais muito cansados, podem rolar sobre o bebé ou, um lençol solto pode ficar na cara do bebé, etc.



Superfície vazia, firme e plana

Não deixar “ó-ós”, peluches, etc., espalhados pela cama

Os lençóis devem estar bem presos e, terem apenas comprimento suficiente para chegar ao peito do bebé

Saco-cama (*swaddle* até aos 3 meses)

Colchão firme e ajustado ao berço (*sem folga entre o berço >2 dedos*)

Não pousar o bebé para dormir no sofá ou almofada



Deitar o bebé de costas

O bebé deve ser colocado a dormir sempre de costas;

O número de ocorrências de SMSI caiu drasticamente com o aumento de bebés a dormir na posição de barriga para cima vs na posição de barriga para baixo



Sobreaquecimento

Não ceder à tentação de colocar um agasalho extra no bebé ou de ter o quarto muito quente

Atenção à espessura (TOG) ao usar sacos-cama

O bebé não deve estar quente ao toque, nem suado (costas e pescoço)

Ambiente de sono seguro



**Não deixar o bebê
dormir no “ovo”/
cadeira auto sozinho**

Risco de sobreaquecimento

Risco de engasgamento ou
dificuldade respiratória (posição
fetal)



**Não fumar perto
do bebê**

ZONAS LIVRES DE FUMO

Pode ser prejudicial para a
respiração e pulmões,
especialmente em recém-
nascidos



**Outros factores
redutores de risco**

Amamentação

Vacinação

Chupeta

“Tummy time” (supervisionado e
enquanto o bebê está acordado,
por curtos períodos de tempo)

Chegada a casa do bebê

(0 – 6 semanas)

* Nas primeiras semanas de vida do bebê, a fase de “lua-de-mel”, podem (e devem!) mimar e namorar o bebê, sem medos nem culpas de o “estragar”. É o momento de se conectarem, de o conhecerem e de aprenderem a identificar as suas necessidades. É também o momento em que o bebê vai precisar da vossa ajuda para o orientarem a estabelecer hábitos de sono saudáveis, uma vez que os bebês não nascem com o relógio biológico “programado”, não sendo capazes de diferenciar o dia da noite.

Mito

Manter o bebê acordado de dia, na esperança de que durma mais à noite.

Aprender a reconhecer os sinais de sono do vosso bebé, vai ser a ferramenta mais valiosa para terem noites tranquilas no futuro.



Primeiros milestones do sono

(6 – 8 semanas)

- * Durante estas semanas, com o aparecimento do sorriso social, vão sentir uma interação mais recíproca com o bebé. Contudo, devido a um estado mais alerta, vão também perceber que o bebé ficará mais agitado e irritado ao final do dia. Podem mesmo vir a ser confrontados com um bebé que chora, sem consolo, durante várias horas a fio – hora da bruxa/ **PURPLE Crying**.



P

Peak of Crying

PICO DE CHORO

Pode intensificar-se a cada semana, com um pico por volta dos 2 meses e um decréscimo entre 3-5 meses

U

Unexpected

INESPERADO

Episódios de choro que começam e acabam sem aviso nem motivo aparente

R

Resists Soothing

SEM CONSOLO

O bebé não se acalma com as "técnicas" habituais

P

Pain-like Face

CARA DE DOR

O bebé parece estar em sofrimento, mesmo não estando

L

Long Lasting

DURADOURO

O choro pode durar 5h por dia, ou mais.

E

Evening

À TARDE/ NOITE

O choro pode ser mais incidente ao final do dia

C

R

Y

I

N

G

Técnicas que podem ajudar a acalmar o bebê



Swaddling

“Enrolar” o bebê recria o “abraço” e segurança do útero, diminuindo o reflexo de Moro (“espasmo” involuntário), que leva o bebê a agitar os braços e despertar

Nota: devem parar de “enrolar” o bebê, assim que este desenvolva a capacidade de rebolar (por volta dos 3 meses). O bebê deve estar “enrolado” apenas durante o sono ou quando for necessário acalmá-lo.



Posição de lado/abdominal (*side/stomach position*)

Segurar o bebê de lado ou de barriga para baixo, apoiando a sua barriga com a mão ou mesmo sobre o ombro.

Atenção! O bebê NÃO deve ser posto a dormir em nenhuma destas posições, NUNCA!

Técnicas que podem ajudar a acalmar o bebê (continuação)



Shushing

Ao contrário do que se diz, os bebês não dormem melhor em ambientes de silêncio absoluto. No útero, viveram com a “banda sonora” constante do fluxo sanguíneo. A melhor maneira de recriar esse tipo de ruído fora do útero, é através do uso de white noise.

Nota: usar o “shhh” pode resultar em algumas situações, mas pode-se tornar cansativo e desgastante para os pais, em caso do bebê chorar muito alto e por muito tempo.



Embalar (*swinging*)

Mais uma técnica que tenta recriar o ambiente uterino, porém embalar um bebê que está agitado e a chorar pode não ser suficiente para o acalmar, pode ser necessário “abaná-lo” com movimentos pequenos e rápidos para a frente para trás.

Atenção! Embora seja tentador deixar o bebê a dormir num aparelho tipo baloiço, a cabeça do bebê pode reclinar para a frente, causando sufocamento através da obstrução das suas vias aéreas.

Técnicas que podem ajudar a acalmar o bebê (continuação)



Sucção (*sucking*)

A sucção (na chupeta, polegar ou maminha), reduz a frequência cardíaca, a pressão arterial e os níveis de stress do bebê. Se o bebê estiver muito agitado, pode não aceitar fazer sucção até que se acalme um pouco primeiro.



Sono da noite mais organizado

O bebê vai começar a distinguir o dia da noite e a mostrar os primeiros sinais de organização do seu sono, ao dormir mais durante a noite (4 a 6 horas ininterruptas no início da noite; o sono diurno pode continuar irregular). Este será o momento chave para proporcionarem/estabelecerem hábitos de sono saudáveis, tranquilizando e assegurando o vosso bebê através de **consistência**.

À medida que crescem, os bebês perdem a capacidade de simplesmente fechar os olhos e dormir quando estão cansados.

Chegou a hora de:

Apresentar o bebê ao berço (ambiente tranquilo e escuro)

O uso de white noise vai ajudar o bebê a não ficar alerta, caso haja muito ruído envolvente

Dominarem” os sinais de cansaço do bebê

Olhar para o vazio, esfregar os olhos, puxar as orelhas, abanar a cabeça de um lado para o outro, agitação – para que sejam capazes de antecipar a hora de dormir em vez de deixarem o bebê cair num estado de cansaço excessivo, que será difícil para todos quebrar (pais e bebê).

Estabelecer uma rotina

sinalizar que a hora de dormir está próxima (e não um meio para adormecer o bebê). A rotina deve ser ajustada a cada bebê/ família e, deve ser flexível (o bebê pode entrar em modo de dormir mais rápido num dia e precisar de mais tempo para se acalmar no outro – dar banho, embalar, cantar, amamentar, etc.). Quando o bebê estiver calmo deve ser posto na cama sonolento, mas ainda acordado, para que tenha a oportunidade de aprender a se auto-regular (self-sooth).



Não esquecer! Os pais e o bebê devem formar uma equipa e, como tal, cada um deve desempenhar o seu papel. Os pais, sendo responsáveis por garantir um ambiente seguro e propício ao sono. O bebê, sendo “responsável” por adormecer.

Meta para o início do relógio biológico

(8 – 16 semanas)

- * Aos 2 meses de idade, é possível começar a observar uma evolução do sono noturno, a hora deverá ser antecipada e o bebé passará mais tempo acordado durante o dia (45 a 60 minutos de cada vez).
- * Por volta dos 4 meses, é expectável que o sono diurno também comece a cair num padrão (especialmente a sesta da manhã). Apesar de parecer que finalmente foram capazes de “descodificar” o vosso bebé e que ele está a “entrar nos eixos”, não devem descuidar de todo o trabalho feito até agora, mantendo as rotinas e um ambiente seguro e propício a um sono saudável.



Vamos chegar a um momento crucial no desenvolvimento do sono do bebê, e a consistência vai ser mais importante do que nunca.



Desenvolvimento do relógio biológico

(16 semanas)

- * Após o marco das 16 semanas é quando o relógio biológico do vosso bebé vai realmente começar a funcionar. Ou seja, é nesta altura que o bebé vai estabelecer ciclos de sono e poderá começar a sinalizar que está acordado de 45 em 45 min. Esta é a popularmente chamada “regressão” dos 4 meses, mas na realidade é o maior marco na evolução do sono do bebé.

O relógio biológico (ciclo circadiano), regula várias actividades biológicas do bebé como o sono, o metabolismo ou a temperatura corporal. É “guiado” pelo ciclo de luz/escuridão e faz um reset a cada 24h. Ou seja, no caso do sono, quando o bebé é exposto à luz do dia (e também a luz artificial semelhante à solar), o seu cérebro vai inibir a produção da hormona do sono (melatonina) e aumentar a produção da hormona de stress (cortisol), deixando o bebé em períodos de vigília durante o dia. É por isso, extremamente importante proporcionar um ambiente escuro para que o sono do bebé seja de qualidade, para que este não esteja a dormir em estado de alerta.

O caminho para um sono saudável



Namorar o bebê,

sem medos nem culpas de dar mimo e colo o tempo todo (nas primeiras semanas).

Atenção! De noite o bebê não deve dormir ao colo nem na cama dos pais



Ajudar o bebê a começar a distinguir o dia da noite,

manter o bebê num ambiente luminoso e fazer passeios ao ar livre durante o dia (o sono diurno deve acontecer com luz e “barulho” nas primeiras semanas), proporcionar um ambiente calmo e escuro durante a noite (as interações noturnas com o bebê devem ser feitas com pouca luz – usar uma luz de presença de cor quente – e encaradas como uma “tarefa” – alimentar, trocar a fralda, etc. – ao invés de estimulantes)



O caminho para um sono saudável

(continuação)

* **Usar as técnicas dos “5’s” para acalmar o bebé,**
durante episódios de choro contínuo e duradouro (“hora da bruxa”).

* **Reconhecer os sinais de sono do bebé,**
vai ser a ferramenta de “trabalho” mais valiosa durante todos os estágios de desenvolvimento do sono do bebé. Antecipar a hora de dormir antes do bebé cair num estado de cansaço, é fundamental para que este seja capaz de se auto-regular e dormir um sono tranquilo.

* **Não acordar o bebé para ser alimentado,**
quando o bebé começar a dormir mais horas de seguida de noite – entre as 6 e as 8 semanas – salvo indicação médica, deixem-no dormir. Esta organização do sono noturno faz parte dos primeiros milestones do desenvolvimento do sono do bebé.



O caminho para um sono saudável

(continuação)



Apresentar o bebê ao berço,

os bebês vão perdendo a capacidade de simplesmente fechar os olhos e dormir – entre as 6 e as 8 semanas – proporcionem um ambiente seguro, escuro e tranquilo (usar white noise ajuda o bebê a relaxar e não dormir em estado de alerta), para que o bebê possa desenvolver hábitos de sono saudáveis desde cedo.



Estabelecer uma rotina para sinalizar a hora de dormir,

saber o que o espera, confere um sentimento de segurança ao bebê fundamental para que tenha um sono tranquilo. Consistência, consistência, consistência!



Dar oportunidade do bebê se auto-regular,

pousar o bebê na cama sonolento, mas ainda acordado, para que comece a desenvolver a capacidade de adormecer sozinho vs começar a criar associações de sono pouco saudáveis (dependência da maminha, colo, ser abanado, carrinho, etc.).



O caminho para um sono saudável

(continuação)



Começar a marcar o início do dia e antecipar a hora de ir para a cama,

à medida em que se aproxima o desenvolvimento do relógio biológico do bebé – 8 a 16 semanas – é expectável que o sono noturno se continue a desenvolver (por mais horas ininterruptamente) e que as sestas se comecem a organizar também. Para promoverem esta evolução no sono do bebé, é importante que o bebé comece o dia cedo (mesmo se o tiverem de acordar), de maneira que tenha oportunidade de começar a desenvolver um padrão no seu sono diurno. Para além disso, o bebé estará também preparado (e precisará!) para ir para a cama cedo (ao final da tarde), para que tenha a oportunidade de usufruir de um sono de qualidade.





Let's climb into the treehouse

THE SLEEPY
TREEHOUSE

msm@thesleepytreehouse.pt

(+351) 919 294 110*

*Call to national mobile network