

Fatos sobre o sono & *Hábitos de sono saudáveis*

Bebês demoram em média 20 minutos até chegar no sono pesado. Se o bebê acorda com menos de 20 minutos, ele precisa de mais ajuda para alcançar o sono pesado (nREM).

Bebês dormem em ciclos de 30-45 minutos. Se o bebê acorda depois de 40-45 minutos, então ele precisa de ajuda na transição do ciclo.

Bebês ficam 50% do tempo em sono leve (REM). Sono REM é ativo e cheio de sonhos! É a hora mais fácil de despertar e também quando o hormônio GH (do crescimento) é liberado.

Sonecas de pelo menos 1 hora. Uma boa soneca de 1 hora deixa o bebê mais calmo e feliz porque teve pelo menos os dois ciclos completos de sono. Um bebê mais descansado tem mais energia para aprender e explorar o mundo!

O sono do bebê começa a se estabelecer por volta dos 3-6 meses. O bebê entra no sono pesado mais rápido e por mais tempo e o reflexo de moro vai aos poucos diminuindo.

Ajudar no ciclo circadiano ficar mais evidente. Para evitar a confusão de dia e noite (que é super normal já que o bebê não sabe ainda que existe essa diferença), mantenha a casa iluminada pelo sol e com o ritmo ativo. Durante a noite, mantenha um ritmo mais lento e as luzes apagadas.

Ajude o bebê a se preparar para dormir. Criar rituais para o momento da soneca e hora de dormir é a forma mais natural de oferecer hábitos de sono saudáveis. Assim o cérebro libera hormônios que ajudam naturalmente o bebê a dormir melhor e mais rápido. Além disso, os rituais são uma ótima oportunidade de criar mais apego e memórias lindas que vão durar para sempre!