

Tabela do Soninho & Checklist para a sono segura

- Os bebês estão mais seguros quando dormem em quarto compartilhado.** Dormindo em um bercinho, bassinet ou co-sleeper, ao lado da cama dos pais facilita a amamentação e ajuda a reduzir o risco de SIDS*.
- Bebês devem dormir sempre com a barriguinha para cima.** Algumas mães tem medo do bebê asfixiar com o leite se dormir de barriga para cima, mas é a forma mais segura.
- Manter o fio da babá eletrônica fora do berço ou outras áreas que o bebê tem alcance.** Para evitar qualquer chance de sufocamento.
- Móbiles são legais para brincar, mas não para dormir!** Na hora do sono o móbile pode ser uma distração mais interessante do que dormir.
- Cuidado com as cores.** As cores tem poder de estimular ou acalmar. Você pode aplicar essa dica em toda a decoração do quartinho. Menos distração, mais soninho!

Idade em meses	Total de horas de sono noite	Total de sonecas/horas	Total de sono
1-2 meses	8-10 horas	6-7 horas	15-18 horas
2-3 meses	10 horas	5-6 horas	15-16 horas
3-4 meses	10-11 horas	4 sonecas; 4-6 horas	15-16 horas
4-5 meses	10-11 horas	3-4 sonecas; 4 horas	14-15 horas
5-6 meses	10-12 horas	3 sonecas; 3-4 horas	14-15 horas

Essa tabela foi criada para te dar um norte sobre o sono. Lembre-se que cada bebê é único!