

SAAN 2021

# SONO

**08 DICAS PRA  
VC E SEU BEBÊ  
DORMIREM MELHOR**

**@AMAMENTACAONEGRA**

1

# COMECE DURANTE O DIA!



Evite o consumo de estimulantes no período da tarde: café, coca cola, chocolate, açúcar, chá verde e mate.

Procure incluir alguma atividade física ao longo do seu dia, especialmente ao ar livre.

Reduza o tempo de telas.



# ROTINA!

## 2

Manter rotina é importante para crianças e adultos! Então faça das sugestões do item 1, uma constância.

Além disso, dormir e acordar mais ou menos no mesmo horário auxilia seu corpo a entender quando relaxar.

Para bebês, manter a mesma sequência de eventos relaxantes antes de dormir, ajuda muito, mesmo que o horário mude um pouco. Por ex: banho, massagem, música, amamentação, dormir.

# 3

## RESPEITE OS SINAIS DE SONO DOS BEBÊS

Esteja atento aos sinais que o bebê mostra quando está cansado - antes dele começar a chorar desconsolado!

- coçar a orelha
- puxar cabelo
- olhos inchados
- olhar vidrado etc.



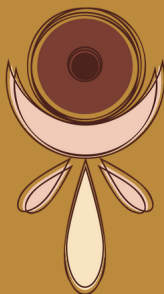
Aos primeiros sinais você já pode tentar colocá-lo para dormir. Lembre-se: bebês precisam aprender a relaxar!

# DIFERENCIE DIA E NOITE

4

Durante o dia, deixe que o bebê faça as sonecas com a luz natural, e os barulhos normais da casa.

A noite, tenha uma luz fraca de apoio (luminária, abajur...) para não precisar clarear tudo



# BEÊS QUE DORMEM

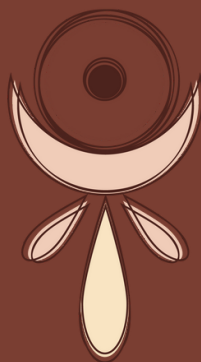
## NO COLO NÃO

## VIERAM COM

## DEFEITO

5

Muitos bebês dormem somente no colo, e está tudo bem se estiver tudo bem pra vc também.



# PREPARE O LOCAL

6

Deixe a cama arrumada para dormir. Evite usar para trabalhar durante o dia.

Coloque uma roupa confortável, use cheiros e sons relaxantes se vc gostar.

Deixe o local escuro e silencioso

Evite usar telas!



.

# 7

## TÉCNICAS ALTERNATIVAS



## PARA INDUCAÇÃO DE SONO NOS ADULTOS

Caso vc tenha insônia, a meditação pode ser uma ótima ferramenta!

Existem várias guiadas e gratuitas nos apps de música.

Além disso, auto massagem, bolsa de água quente, escalda pés com essências relaxantes, também auxiliam.

Caso o problema persista, procure ajuda especializada.





## AMAMENTAÇÃO

8

### & SONO: TUDO A VER!

Contrariando o que as tias juju dizem, amamentar é um ótimo indutor de sono para lactante e bebê, pois libera ocitocina em quem amamenta, melatonina e triptofano para o bebê - que são hormônios de prazer e relaxamento.

E não tem problema algum você amamentar seu bebê deitada - desde que seja no peito.

# GOSTOU?



Curta!



Comente!



Compartilhe!

@AMAMENTACAONEGRA

# Igbaya

