

# O SONO DO BEBÊ

Prof. Deise Ribeiro Aquino  
Escola de Enfermagem-FURG

# INFLUÊNCIA CULTURAL

- ◉ 70% crianças tem algum problema de sono
- ◉ Hábito da cama compartilhada
- ◉ Dormir de dia perde o sono da noite
- ◉ Dormir no claro e com barulho
- ◉ Precisa mamar à noite
- ◉ Colocar de castigo no berço

# PROBLEMAS DO SONO

- ◉ Andar com o bebê
- ◉ Não sinalizar que é hora do sono
- ◉ Não estabelecer rotina
- ◉ Colocar no berço já em sono profundo
- ◉ Manter vigia constante
- ◉ Não ensinar os limites: dizer NÃO



FAZER DORMIR  
X  
ENSINAR A DORMIR

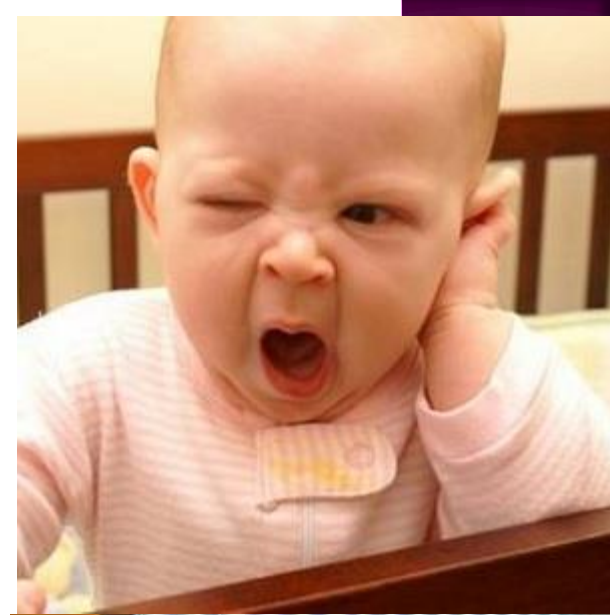
PRIMEIRA LIÇÃO  
QUE ENSINAMOS  
ÀS CRIANÇAS

# PADRÃO DE SONO DA CRIANÇA

- ◉ RN: a cada 3 horas
- ◉ 3 meses: 3 sonecas
- ◉ 9 meses: soneca da manhã e da tarde
- ◉ Após 1 ano: soneca da tarde
- ◉ Noite toda: após jantar aos 7 meses

# SINAIS DE SONO

- ◉ Bocejo
- ◉ Olhar distante
- ◉ Pisca os olhos
- ◉ Olhos caídos e vermelhos
- ◉ Coça os olhos
- ◉ Puxa as orelhas ou aranha o rosto
- ◉ Choro, arqueia as costas
- ◉ Irritação ao brincar ou perde o interesse
- ◉ Não querer sair do lugar



# ENSINADO A DORMIR COM CHORO

- ◉ Durante o dia, acordar a cada 2 horas
- ◉ Quando chorar, entrar e acalmar no berço:
  1. Enrolar em um pano
  2. Lateralizar com um rolo no berço
  3. Fazer chiado
  4. Balanço ou tapinhas nas costas
  5. Chupeta





THE NEW WAY TO CALM CRYING AND HELP YOUR BABY SLEEP LONGER

As Seen on "Dr. Phil"



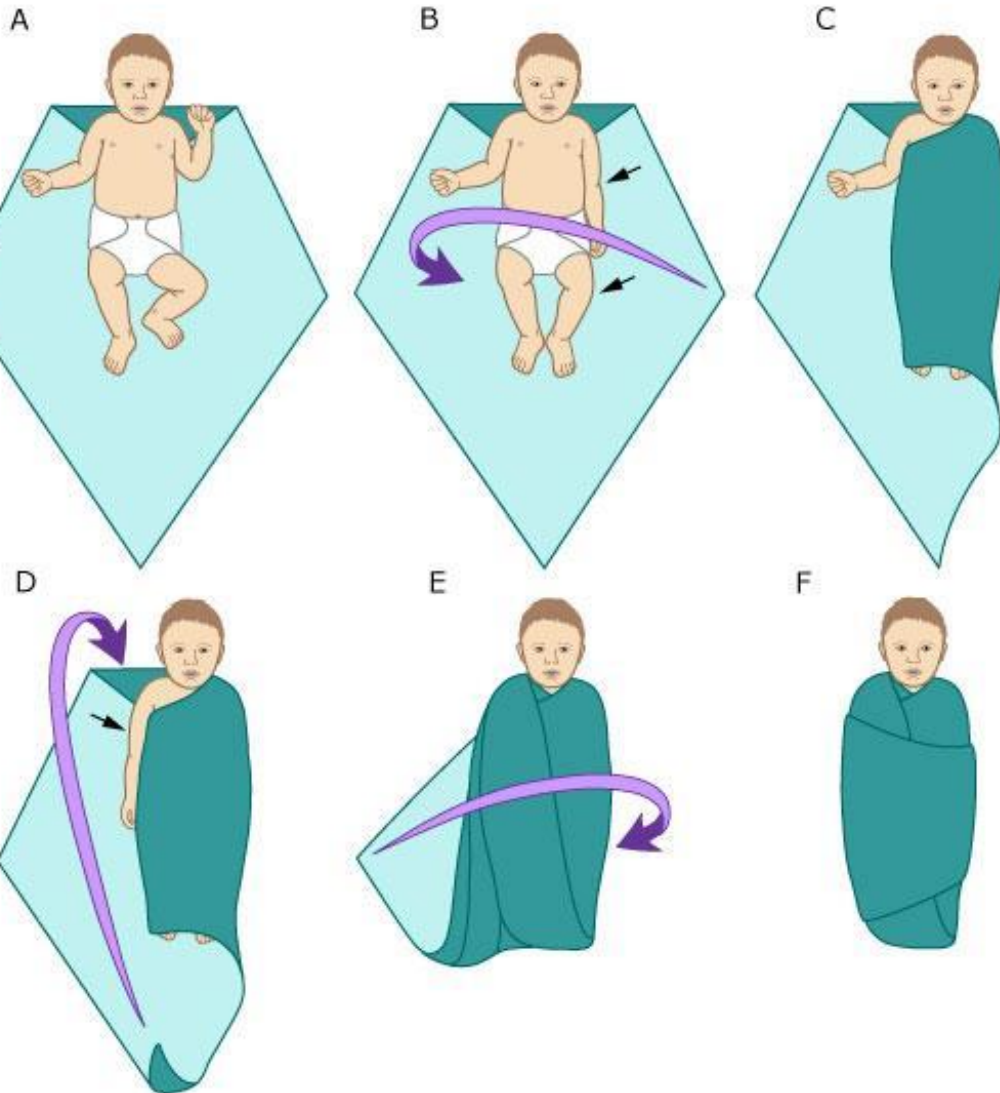
WINNER PARENTS' CHOICE RECOMMENDED AWARD

The **Happiest Baby** on the Block

HARVEY KARP, M.D.

Learn the secrets of the world's best baby calmer

Discover the amazing *Calming Reflex*... your baby's natural crying "off-switch"!



parenting •

## The Baby Tamer

Dr. Harvey Karp claims he can calm almost any crying newborn—and you can too



"Anyone who's ever fallen asleep in a hammock knows what it's about," says Karp (with patient Sydney Daniel) of his technique.

MITZY Taggart showed up at Dr. Harvey Karp's L.A. clinic as so many of his patients do—at wit's end with a shrieking infant. Her 4-week-old son Aidan, though perfectly healthy, "had been crying for 44 straight hours," she recalls.

On that April evening Karp, 50, did for Aidan what he has done for countless other newborns, including those of

such stars as Michelle Pfeiffer and Pierce Brosnan. He took the squalling boy into his arms and wrapped him tightly in a receiving blanket while forcefully repeating "Shhhhh."

Within minutes Aidan was asleep—and his mother had calmed down too. "When you see how effective this is, you don't forget it," says Taggart, 35, an environmental scientist. "I just wish

someone had told me about it earlier. *Much* earlier."

Moms and dads across the country are about to get the message. Karp's new book, *The Happiest Baby on the Block: The New Way to Calm Crying and Help Your Baby Sleep Longer*, has just arrived in stores after drawing a \$1.1 million advance from Bantam—reportedly the highest ever for a first-



# ROTINA

- ◉ Dormir às 21h
- ◉ Acorda entre 8 e 9h
- ◉ Iniciar soneca da tarde até as 15h
- ◉ Soneca termina às 17h
- ◉ Mínimo 50 minutos de sono
- ◉ Durante o dia, acordar a cada 2 h
- ◉ Quando chorar, entrar e acalmar no berço



[Увеличить](#)

**A maneira mais segura de pôr o bebé a dormir**

**Não cubra a cabeça do bebé.**

**Use um colchão que encaixe bem.**

**Deite o bebé de barriga para cima.**

**Não use almofada.**

**Ajuste bem a roupa à cama.**

**Elevar a cabeceira com suportes, travesseiro Anti-refluxo ou travesseiro comum por baixo do colchão**

**Ponha o bebé com os pés a tocar no fundo da cama.**

**Não use edredões, protector ou brinquedos.**

**Mantenha o bebé num ambiente livre de fumo de tabaco antes e depois do nascimento.**



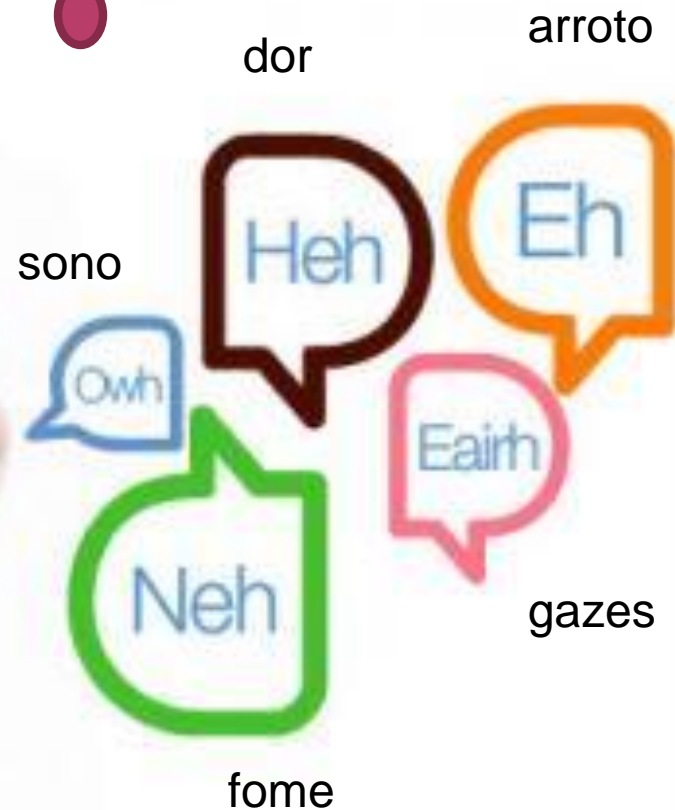
# CHORO DE BEBÊ

Prof. Deise Ribeiro Aquino  
Escola de Enfermagem-FURG

# CHORO

Sonoplasta australiana  
Priscilla Dunstan

- ◉ Interpretado como fome ou cólicas
- ◉ Tensão no ambiente
- ◉ Toque muito lento
- ◉ Movimentos rápidos
- ◉ Aconchegar.



# CAUSAS DE CHORO

1. Fome
2. Sono
3. Desconfortos:
  - Fralda Molhada, Traumatismo, Calor
  - Estímulo Sensorial Forte: som, luz
  - Falta de Carinho  $\pm$  3º mês em diante
  - Posição Desconfortável
  - Restrição de movimentos
  - Dor no ouvido
  - Cólicas



# CÓLICAS

- Fim de tarde
- Massagem
- calor local
- Bruços
- Bicicleta
- Medicação
- Chá sem açúcar, pois fermenta
- Se contorce, encolhe as pernas, grita e fica vermelho.

# LINGUAGEM DO BEBÊ

- ◉ Fome → estende o pescoço na lateral, rotação da língua para os lados, arqueia as costas (uá-a ou né)
- ◉ Superestimulação → dá as costas ao brincar com ele, afasta o rosto ou enterra no peito, choro longo e alto
- ◉ Excesso de alimentação → choro após a mamada



# DOR NO RN



## *Face e mãos*

Fronte Saliente	1	Abaulamento e presença de sulcos acima e entre as sobrancelhas
Olhos espremidos	1	Compressão total ou parcial da fenda palpebral
Sulco nasolabial aprofundado	1	Aprofundamento do sulco que se inicia em volta das narinas e se dirige à boca.
Estiramento horizontal da boca	1	Abertura horizontal da boca acompanhada de estiramento das comissuras labiais.
Língua tensa	1	Língua esticada e com as bordas tensas
Mão espalmada	1	Abertura das mãos com os dedos estendidos e separados.
Mão fechada	1	Dedos fletidos e fechados fortemente sobre a palma das mãos formando um punho cerrado/ mão fechada

*Considera-se dor quando a pontuação é >5*



**Língua tensa**



**Estiramento da boca**



**Olhos  
espremidos**



**Sulco nasolabial**



**Mão  
espalmada**

**Mão fechada**

# BIBLIOGRAFIA UTILIZADA

- ◉ BRASIL. *Saúde da criança: nutrição infantil: aleitamento materno e alimentação complementar*. Brasília : Editora do Ministério da Saúde, 2009.
- ◉ HOGG, Tracy. *Os segredos de uma encantadora de bebês*. Editora Manole Ltda. Barueri/São Paulo, 1ª Edição Brasileira, 2002.
- ◉ Sociedade Brasileira de Pediatria. *Manual Prático de atendimento em consultório e ambulatório de Pediatria*. Departamento de pediatria ambulatorial, 2006
- ◉ Giordano, Suzy. *12 Horas de Sono Com 12 Semanas de Vida*. Editora Zahar. 1a. edição, 2012. 136 páginas.



# SITES CONSULTADOS

- <http://revistacrescer.globo.com/Revista/Crescer/0,,EMI3135-15046,00-QUANDO+MEU+FILHO+VAI+DORMIR+A+NOITE+TODA.html>
- <http://revistacrescer.globo.com/Revista/Crescer/0,,EMI166479-15161-2,00-DEIXA+CHORAR+NA+HORA+DE+DORMIR.html>
- <http://revistacrescer.globo.com/Revista/Crescer/0,,EMI78688-15141,00.html>