

# ÍNDICE

---

## CAPÍTULO 1

### **Imperativos da sociedade moderna**

O sono dos bebês nos dias de hoje

Mitos acerca do sono dos bebês

---

7

## CAPÍTULO 2

### **Onde está o manual de instruções?**

Descrição do “equipamento”: grandes cérebros em corpinhos pequeninos

O poder do amor no desenvolvimento cerebral do bebê

Cada bebê é único!

---

27

## CAPÍTULO 3

### **A importância do sono**

O sono e por que razão precisamos dele?

Como era o seu sono antes de o bebê chegar?

Como é o seu sono depois de o bebê chegar? Ou melhor, como é o sono do bebê?

A importância do sono do dia

---

49

## CAPÍTULO 4

### **O sono no primeiro ano de vida**

Os primeiros dias

O primeiro mês

Os primeiros 3 meses

Até aos 6 meses

Até aos 12 meses

---

77

## CAPÍTULO 5

### **Encontre o melhor plano para si, para o seu bebê e para a sua família**

Dicas para o seu bebê dormir melhor, e você também

Dormir ou não dormir com o bebê

Cuidar de si

---

133

## O sono dos bebés nos dias de hoje

Porque estamos tão obcecados com o sono dos bebés? Já reparou que, na sociedade ocidental, existe uma verdadeira obsessão pelo sono dos bebés?

Quando alguém se aproxima de uma recém-mamã, mais cedo ou mais tarde, no decorrer da conversa, lança a derradeira pergunta: E que tal, dá boas noites? É um bebé fácil?... Porque será?

Na verdade, esta é uma questão recente na História da Humanidade, pois ela não se colocava há 100 anos. De facto, a forma como a nossa sociedade evoluiu – mães, pais e avós a trabalharem quando nasce o bebé – modificou as nossas necessidades, os nossos papéis na família e, por consequência, as expectativas que temos relativamente ao sono dos bebés. Mas serão os bebés o problema? Ou o problema será o nosso estilo de vida nesta sociedade moderna ocidental?

Na maior parte das famílias, o pai e a mãe trabalham e, para serem produtivos, é necessário que tenham boas noites de sono, o que deixa de ser uma realidade quando se tem um bebé! Por isso, esta é a primeira razão pela qual os pais procuram informação, conselhos e livros sobre o sono do bebé: a sua necessidade fisiológica de dormir mais horas por noite.



**SABIA QUE**  
*em média, os pais perdem  
mais de 1000 horas de sono  
no primeiro ano do bebé?*

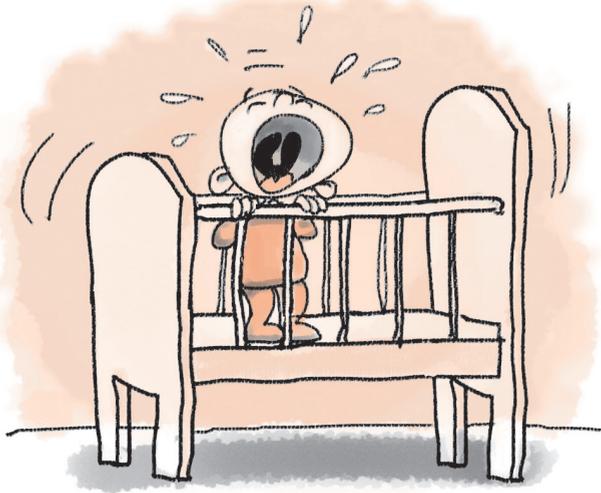
Para além disto, se pensarmos um pouco, com a velocidade a que correm os nossos dias e com as horas que so-

bram no final de um dia para estarmos em família – digamos sair do trabalho às 18 horas, ir buscar o bebé à creche ou aos avós, ir para casa (não esquecer o trânsito), preparar o jantar,

dar banho, jantar, preparar tudo para o dia seguinte, iniciar a rotina para dormir... –, resta-nos muito pouco tempo de qualidade para estarmos com as pessoas mais importantes das nossas vidas: os nossos filhos! E eles reclamam, “lutam contra o sono” (os bebês são peritos nisto!), prolongam o momento de adormecer, acordam muitas vezes de noite...

Já pensou que é durante a noite que o seu bebê usufrui da sua atenção total! Pois é, com o nosso ritmo de vida alucinante e pouco respeitador das necessidades dos bebês, falhamos muitas vezes quando se trata de dar aos nossos filhos o que eles mais precisam: NÓS!

Regra geral, do fim de tarde até à meia-noite a coisa tende a piorar, porque os bebês, mantendo-se acordados, certificam-se de que vão receber mais atenção dos pais, garantindo, assim, tudo o que precisam para a sua sobrevivência psicológica.



Isto leva-nos à segunda razão para esta obsessão: os pais começam a preocupar-se com o sono do seu bebê, e a achar que ele tem algum problema, ficando mais vulneráveis a toda a (des) informação que brota à sua volta sobre este assunto: deve

O bebê, e todo o seu charme proporcionado por um sem-número de ruguinhas, encanta todos à sua volta. Chega indefeso, mas preparado para solicitar ao mundo aquilo de que precisa na dose que lhe é conveniente, basta estarmos atentos. Os bebês sabem!

Desde o primeiro dia, o seu bebê vai iniciar um caminho que representa o seu desenvolvimento físico e socioemocional dependendo de guias fundamentais: os pais. Ao longo deste trajeto, embora cada bebê seja diferente e faça o seu percurso de forma muito própria, existem alguns marcos de desenvolvimento por onde todos têm de passar, nomeadamente os que dizem respeito ao sono e a conseguir dormir a noite toda.

Os primeiros momentos de comunicação entre si o seu bebê vão, com certeza, proporcionar um turbilhão de emoções: a par da curiosidade que sente, finalmente vai estar cara a cara com esta pessoa pequenininha que carregou dentro de si, uma vontade enorme de cuidar dela e de a proteger nos seus braços. Vai também sentir medo, tendo dúvidas acerca da melhor forma de lhe responder e corresponder.

Será que estou a fazer bem? O que será que ele quer quando chora? Será que foi suficiente? Porque é que os bebês não vêm com manual de instruções?

## Descrição do “equipamento”: grandes cérebros em corpinhos pequeninos

Como qualquer manual de instruções, começamos pela descrição do equipamento: até há bem pouco tempo, os bebês eram vistos como seres sem capacidades, totalmente dependentes e com muito poucas competências. Na verdade, os bebês comem, babam-se, fazem xixi e cocó a toda a hora, palreiam sem que

ninguém perceba nada do que dizem e passam a maior parte do tempo a dormir. Se pensarmos bem na forma como os bebês passam os seus dias seremos tentados a achar, à primeira vista, que um bebê não terá muitos recursos cognitivos e emocionais para compreender o que se passa à sua volta. Mas é só à primeira vista, porque se olharmos com atenção e na direção certa, conseguimos perceber que os bebês estão altamente focados em encontrar sentido para aquilo que os rodeia.

Verdadeiros cientistas a analisar e a coletar dados, eles estão sistematicamente a analisar objetos e pessoas à sua volta, a anotar os dados que obtêm do mundo, a desenhar experiências e a testar todas as suas hipóteses. Melhor, quando os dados

