

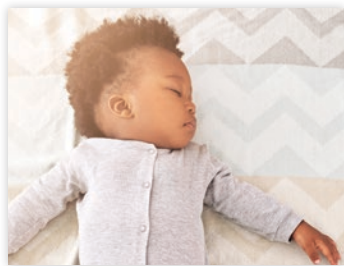
## ENTENDENDO O SONO

Coloque seu bebê para dormir de barriga para cima em uma superfície firme, sem objetos por perto. O sono dos recém-nascidos é leve ao adormecer inicialmente, mas torna-se um sono profundo após cerca de 20 minutos.



### Sono leve

- Acordam com facilidade
- Se mexem e fazem barulhos
- Vários movimentos dos olhos
- Sonhos
- O cérebro cresce e se desenvolve!



### Sono profundo

- Não acordam com facilidade
- Braços e pernas ficam relaxados e moles
- Não se mexem muito
- O cérebro descansa!

**Espera ver os sinais de sono profundo antes de colocar o seu bebê recém-nascido no local em que ele dorme.**



### Dicas rápidas para os pais

- Peça ajuda a amigos e familiares.
- Alimente seu bebê quando ele sinalizar que estiver com fome, não seguindo um horário.
- Desligue as luzes e a televisão no quarto em que seu bebê dorme.
- Descanse enquanto seu bebê dorme (mesmo se só ficar sentada em silêncio, você se sentirá mais descansada).
- Se você se sentir irritada ou sobrecarregada, coloque o bebê deitado em um local seguro e faça uma pausa.
- Entre em contato com o seu provedor de assistência médica se achar que seu bebê está chorando muito.

Adaptado do California WIC Program (Programa de Nutrição Suplementar Especial para Mulheres, Bebês e Crianças WIC da Califórnia) e do UC Davis Human Lactation Center como parte do FitWIC Baby Behavior Study (Estudo do FitWIC sobre o comportamento dos bebês). - 2017

# O que o meu bebê está tentando me dizer?



## ENTENDENDO OS SINAIS

Seu bebê consegue dizer o que precisa sem usar palavras, apenas por meio de sinais corporais. Responder a esses sinais pode ajudar o bebê a se manter calmo e feliz.



### Sinais de que o bebê está com fome

- Mantém as mãos próximas à boca
- Dobra os braços e as pernas
- Faz barulho de sucção
- Abre a boca
- Procura pelo mamilo (reflexo de sucção)

Agora é hora de amamentar, antes que o bebê fique faminto demais.



### Sinais de que o bebê está satisfeito

- A sucção fica mais lenta ou é interrompida
- As mãos e os braços ficam relaxados
- Vira o rosto para longe do mamilo
- Empurra o peito para longe
- Adormece

Esses sinais significam que o bebê não quer mais amamentar.



### Sinais de que é necessário fazer ajustes

- Olha ou se vira para outra direção ou curva a coluna para trás
- Franze a testa ou fica com um olhar vidrado
- Fica com mãos, braços ou pernas duras
- Boceja ou adormece

Isso significa que o bebê está desconfortável ou algo está o incomodando. Deixe que ele se vire e descanse. Pode ser cansativo para o bebê presenciar barulho, luzes ou muitas pessoas ao redor.

Observe a diferença entre os sinais de fome e de que é necessário fazer ajustes!



### Sinais de que o bebê quer ficar próximo a você

- A expressão facial e o corpo relaxam
- O olhar dele segue sua voz e seu rosto
- Estende os braços em sua direção
- Observa seu rosto
- Levanta a cabeça

Isso significa que o bebê quer interagir, aprender ou brincar com você!



## ENTENDENDO O CHORO



Pode ser muito desagradável para você quando seu bebê chora. Todos os bebês choram às vezes. Seu bebê chora por muitos motivos, não apenas porque está com fome ou precisa que sua fralda seja trocada. Há medidas que você pode tomar para ajudar seu bebê a se sentir melhor.



- Mantenha a calma e seja paciente.
- Observe os sinais que seu bebê dá para descobrir o que ele está te dizendo.
- Segure seu bebê próximo a você e faça o mesmo movimento relaxante várias vezes:
  - Fale com um tom de voz delicado ou cante repetidamente.
  - Balance o bebê **com cuidado** várias vezes.
  - Faça massagem em suas costas, braços e pernas delicadamente.

