

## SPEAKER 1

Não tem nada melhor do que ver o teu bebê quietinho, seguro, dormindo no berço. Nessa apresentação você vai aprender que sim, é possível ter um bebê que dorme a noite inteira, sem despertares, e o principal, sem nada de deixar chorando e conquistando uma autonomia real de sono. E não é apenas sobre reduzir os despertares noturnos do seu bebê, porque isso com certeza vai acontecer, mas é muito além disso, porque é sobre pôr um fim nessa privação de sono, que às vezes faz com que você se estresse até com o teu o paciente que não tem nada a ver com isso, apesar de ser ele que acorda, mas também te dar mais tempo para você trabalhar, para você estudar, para você ter mais tempo para a tua família, para o teu marido. Há quanto tempo vocês não têm uma vida a dois? Um tempo só para vocês? E não se resume apenas ao sono noturno, você também vai aprender como ter boas sonequias reparadoras no próprio berço e ver o bebê acordando com aquela sorrisão. Isso você vai aprender com um método chamado livre demanda de sono. E eu vou logo adiantando, esse é realmente um método amigo do bebê que eu desenvolvi e utilizei com minhas duas filhas e estou prestes a utilizar, porque vai começar tudo de novo com o meu terceiro filho, que por enquanto está no forninho, não sei quando você vai assistir esse vídeo, mas dezembro, janeiro, ele deve estar por aqui. Então, pode ficar tranquila, porque todos os passos, sem exceção, todas as técnicas que você vai aprender, todos os exercícios que eu vou te passar aqui, nenhum vai ter nada de envolver deixar o teu bebê chorando. Fique tranquilo. Nem chorando abandonado no berço, nem ficar nenando o teu bebê chorando por muito tempo até que ele durma por exaustão. A prioridade sempre vai ser acalmar o teu bebê primeiro. Antes mesmo de qualquer outro ajuste. Você vai aprender como isso é possível. E claro, nenhum método aqui Envolve ter

que desmamar o teu bebê. Não precisa. Se você amamenta, você vai continuar amamentando em livre demanda. Se você fizer do jeito certo, se você fizer do jeito que eu vou te ensinar aqui, você vai conseguir ter noites inteiras de sono sem precisar passar por nada disso. E você vai ver sim como adaptar o sono do teu bebê a cada fase, desde a imaturidade da esterogestação, naqueles primeiros três meses. A regressão tão comum dos 4 meses de vida do bebê, as mudanças na rotina alimentar dos 6 meses, o salto dos 9, a angústia da separação também, que tende a ser mais intensa aos 9, associações do sono que ficam muito mais fortes depois de 1 ano, enfim. É um método ideal até dois anos, mais ou menos, em média. Dezoito meses a dois anos. Quando o teu bebê vai deixar de ser um bebê e vai passar a ser uma criança. Após essa fase, alguns pais e mães ainda não conseguiram chegar à noite inteira, mas as propriedades fisiológicas do sono de uma criança mudam bastante, necessitando de uma abordagem diferente da que eu vou te ensinar hoje aqui. Então não é o ideal. E eu sei que pra muita gente que tá assistindo agora, ter um bebê que dorme a noite inteira parece algo muito distante, muito difícil. Se entendendo um pouquinho sobre a fisiologia do sono do bebê, isso que eu vou te ensinar hoje, você vai ver que como é normal sim que o bebê consiga dormir cada vez mais tempo à noite. É o normal que se ele não estiver dormindo é porque tem algo atrapalhando, tem algo que a gente precisa sim corrigir. hoje. Não importa em qual salto de desenvolvimento, regressão de sono ele esteja passando, você pode e deve ajudar o teu bebê a dormir melhor e por mais tempo. Inclusive eu separei alguns casos de alunas que, assim como vocês, sofriam com a privação de sono, tentaram de tudo e mesmo assim só foram conseguir fazer seus bebês dormirem a noite inteira, depois que utilizaram esse método. E eu espero de verdade que as histórias dessas mães que eu vou te mostrar aqui possam te dar mais esperança, mais confiança de que Sim, é possível e

você também pode. Durante mais de 7 anos eu já conversei e já ajudei mais de 22 mil famílias sobre como ter um bebê que dorme a noite inteira. Uma coisa que eu posso te garantir, você não tá sozinha nessa.

Speaker B

Então, o primeiro ajuste que eu fiz foi realmente colocar na minha e uma peça de roupa no berço. E aí, de nove despertares, a gente diminuiu pra cinco.

Speaker C

Só com esses ajustes, um ritual que demorava mais ou menos uma hora, uma hora e vinte, foi coisa de 45 minutos. Ele tava dormindo. Eu assustei, eu falei, vou dormir. Coloquei no berço, falei, não vou nem sair do quarto que ele vai acordar, quer ver? Fiquei lá perto do berço e ele dormiu.

Speaker A

Com qual idade ele tava quando passou de cinco pra três despertares?

Speaker D

Ele estava com dois meses, porque aí com três meses ele já começou a ter apenas um.

Speaker B

Bom, pra quem não me conhece, eu sou a Águeda, sou mãe de gêmeos.

Speaker C

Eu sou a Lídia, sou mãe de primeira viagem do Matheus.

Speaker D

Meu nome é Ana Luíza, eu sou mãe do Pedro Miguel e ele tem sete meses.

Speaker B

Eu tinha noites com 18 despertárias. Eu não dormia mais de duas horas seguidas por noite.

Speaker D

Ele saía do banho, chorava e chorava. Aí ele dormia enralado na toalha antes mesmo de colocar a fralda.

Speaker C

E de três em três horas o Matheus acordava.

Speaker B

O que me chamou muito a atenção no método foi exatamente essa questão do afeto, do apego seguro.

Speaker C

Eu consegui a minha primeira noite de sono de onze horas e meia.

Speaker D

Com quatro meses, nós conseguimos ter a nossa primeira Noites 9.

Speaker B

Eu lembro que passou a festinha de um ano e, em seguida de presente, eles me deram uma noite toda de sono.

Speaker A

E sabe o que todas essas mães têm em comum? Elas conseguiram vencer a privação de sono. Não foi uma tabela de sono na internet, não foi deixando o bebê chorar até cansar e dormir. Sabe porque todas essas mães conseguiram dormir melhor depois que o bebê dormiu a noite inteira? Porque elas tomaram iniciativa, elas deram o primeiro passo, elas aplicaram esse método que eu vou te ensinar aqui hoje, que eu não criei do nada. São anos estudando, pesquisando sobre o sono do bebê, juntando tudo que tem mais de atualizado na literatura da pediatria, na literatura sobre sono infantil, pra gente chegar a esse momento. Então vamos falar sobre o que realmente importa. Sem teorias malucas, muita rigidez, você vai ver. O que realmente importa pra chegar a uma noite inteira de sono do bebê, que sim, é possível. 10 a 12 horas de sono noturno. e um bebezinho pequeno. E já começando, a partir de quando isso é possível? A partir de 3 para 4 meses, por aí. Ah, então eu só devo começar a ajustar o sono do TBB entre 3 e 4 meses? Claro que não. E você vai entender que quanto mais

cedo você começar, mais fácil fica, até porque existe uma coisa chamada associação do sono, que talvez você já saiba do que você trata, talvez você esteja começando, e ainda não esteja muito familiarizado com esse termo, mas é algo que atrapalha bastante o sono, que impede a autonomia e que começa mais ou menos aos três meses. Então comece o mais cedo possível, se for possível para você. Se você for uma mãe que está distante, uma mãe de um bebezinho pequeno, Se ainda dá tempo, ainda dá tempo de você começar fazendo tudo certinho e evitar as associações. Se você já passou de 3, 4 meses e o seu bebê já tem essas associações do sono, provavelmente vão ter que desfazer. Mas dá pra desfazê-las também sem choro, te garanto. Não vai ter nada de deixar chorar. Mas primeiro eu preciso que você entenda o quanto cada bebê é capaz de dormir. Que, por exemplo, um recém-nascido não vai dormir 10 horas seguidas só no turno. Um recém-nascido dorme suas 3 horinhas. Um bebê de 1 mês, 4 horinhas em média. Ou seja, ele consegue dormir umas 4 horas sem sentir fome, depois ele vai acordar, tanto pela própria imaturidade, quanto por fome. Tá tudo bem. Com 2 meses, umas 6 horinhas. Com 3 meses, 4 meses mais de 10 horas. Ah, como que isso vai ser possível? Primeiro de tudo, entendendo que o bebê precisa aprender a voltar a dormir sozinho, porque aí é que está um ponto, todo mundo acorda. Quando a gente fala que o bebê dorme 10 a 12 horas seguidas, é modo de dizer, mas não é literal, porque nenhum adulto dorme 10 horas literalmente seguidas. O adulto também acorda, a questão é que o adulto acorda, vira para o lado, dorme de novo, muitas vezes nem lembra que fez isso. Mas você faz algumas vezes ao longo da noite, talvez você não lembre. O bebê vai acordar também, porém assim como o adulto, não tão fácil, mas assim como o adulto, ele vai voltar a dormir sozinho, porém não é tão fácil quanto é para o adulto, mas é algo que ele pode e que ele precisa aprender. Esse é um ponto, lembra disso,

voltar a dormir é uma habilidade, não é um marco de desenvolvimento, porque não tem uma idade previsível para acontecer, mas é uma habilidade que ele precisa aprender. E aí é que dá. Se você pensa nas habilidades de um bebê, você percebe que você não ensina o teu bebê a virar, por exemplo. Você não ensina o teu bebê a engatinhar. Você não ensina o teu bebê a andar. Então o que eu faço se eu estimo o desenvolvimento, se eu fiz o curso, se eu aprendi sobre desenvolvimento infantil? Você incentiva, você promove as melhores condições possíveis para isso. Mas quem vai aprender essa habilidade? Ah, então como que a gente ajuda o sono do bebê a voltar a dormir sozinho? A mesma coisa. A gente vai incentivar, a gente vai proporcionar as melhores condições possíveis e o mais importante de tudo, dá oportunidade para o teu bebê. Você sabe o que significa dar oportunidade para o bebê? Significa você deixá-lo tentar voltar a dormir sozinho e em nenhum momento, calma, respira, em nenhum momento, te garanto que eu vou te falar que você deve deixar o teu bebê chorando, nem choro controlado, nem aquele chorinho espera um minutinho, cinco minutinhos que inventam por aí. Nada disso vai ser necessário. Mas é por coincidência, por curiosidade, é nisso que as técnicas de deixar chorar também se baseiam. O fundamento é o mesmo. O bebê chora, chora, chora, dorme, chora, dorme, chora, dorme de tanto voltar a dormir seguidas vezes, tantas vezes, ele acaba aprendendo a voltar a dormir sozinho e assim ele realmente melhora o sono dele. Mas compensa? Porque funciona, é fato, funciona deixar chorando. Se você tiver estômago para deixar chorando até ele dormir, vai chegar um momento que ele vai parar de acordar. Mas compensa? Na minha opinião, não. Então aqui, preste atenção. Aqui a gente vai fazer uma abordagem sem deixar chorar. E como que é essa abordagem? Usando e aproveitando os momentos que o teu bebê acorda sem chorar. Já aconteceu? Você já viu o teu filho acordando

à noite sem chorar? Seja resmungando, fazendo gemidinhos, barulhinhos, brincando sozinho, acordando e ficando quietinho. Se o teu bebê acorda sem chorar, não mexe, não atrapalha, não pega nele Por enquanto. Isso só vale para o sono noturno, tá? Sonecas não. No sono noturno, deixa ele tentar voltar a dormir. A melatonina tá lá em cima, ele quer voltar a dormir. Ele está com sono. Então toda vez que o teu bebê acordar sem chorar, espera um pouquinho. Toda vez que o teu bebê acordar sem chorar, você vai lembrar de mim falando isso. Deixa ele tentar. Ah, mas quanto deixar tentar? Porque é tentando que ele aprende, isso é fato. Ele vai tentar, tentar, tentar, tentar, até começar a aprender. Igualzinho virá. O bebê com uns dois meses e meio, se você tá vivendo essa fase agora, você vai se reconhecer, você vai se familiarizar. Se não, talvez você lembre. Mas com os 2 meses e meio, 3 meses, ele começa a fazer umas forças no abdômen, fazer aquelas abdominais. Ele tá tentando sair do lugar, ele tá tentando se locomover, ele só não consegue virar ainda. Mas ele vai tentar, tentar, tentar, até que por volta de 3 meses, 3 meses e pouquinho, 4 meses, a maioria já consegue virar. Mas primeiro ele tentou, tentou, tentou e você deixou que ele tentasse. E aí depois de continuar fazendo essa habilidade, virar, virar, virar, ele vai ficando bom. Lá para os seis meses, sete meses em média, ele já está virando muito rápido. Então é execução, é repetição, ele precisa executar, ele precisa treinar, ele precisa aprender. A mesma coisa vale para o dormir. Ele precisa aprender a voltar a dormir. Só que a gente ao invés de deixar chorando, até ele dormir por exaustão, a gente vai aproveitar dos momentos que ele acorda sem chorar. Isso é fundamental. Ah, então eu preciso esperar o choro começar? Meu bebê acordou sem chorar? Eu vou esperar, esperar, esperar e vou pegar só quando ele estiver chorando? Não, de jeito nenhum. Porque se ele estiver chorando, se você esperar ele começar a chorar, ele vai se estressar, vai ficar mais difícil para



você, não vai ajudar em nada. Quando você perceber que ele está se estressando, que ele está se agitando, você intervém. Não precisa esperar o choro começar, porque se começar, só vai dificultar a sua vida. Ele só vai se estressar mais, só vai te dar mais trabalho para voltar a dormir. Não compensa. Eu deixo por quanto tempo com ele, realmente sem chorar? O tempo que você aguentar. Quanto mais tempo você puder, quanto mais tempo você aguentar, esperar, ficar observando, dar essa oportunidade, mas ele vai tentar. Isso, claro, ele sem deixar chorando. Se você tiver cansado demais, deixa menos tempo. Se você puder aguardar mais, dê mais oportunidade pra ele. É simples, tá tudo bem. Ah, mas e se o bebê já acorda chorando? Entenda que nenhum bebê chora sem razão. Se ele tá chorando, ele tá desconfortável e é nisso que se baseia realmente o método. Lembra que a gente tem que oferecer as condições melhores o possível. Então, se ele está chorando, ele está desconfortável. A nossa função real, a forma onde a gente vai agir mais ativamente é em resolver esses desconfortos para que ele acorde à noite sem chorar. Para que seja possível chegar a esse ponto. E é possível, pode não parecer agora, mas é possível. Se o bebê acorda chorando, ele está desconfortável. E eu dividi esses desconfortos em três grupos. aqueles não relacionados à rotina, ou seja, de quão perfeitas estejam as suas sonecas, ele vai continuar acordando. E aqui entra fome, dor, salto, telas, frio, calor. Você sabe identificar se o teu bebê acorda por fome? Você sabe identificar se o teu bebê acorda por dor? Seja nascimento de dentes, doença do refluxo, cólicas, disquesia, ou um salto de desenvolvimento, ele está aprendendo novas habilidades agora ou não? Teu bebê é exposto às telas? Principalmente, teu bebê é exposto em excesso às telas? Isso pode atrapalhar. Você sabe identificar se seu bebê está acordando por frio ou calor? Vamos falar sobre isso. Todas essas causas estão dentro desse grupo das causas não relacionadas à rotina. E



como eu falei, você pode ter sonecas perfeitas. Se ele estiver com dor, ele vai continuar acordando. Se ele estiver com fome, ele vai continuar acordando. Se estiver com frio, ele vai continuar acordando. Então, vamos identificar, vamos analisar cada uma dessas causas com calma. O segundo grupo são realmente os desconfortos relacionados à falta de rotina, à falta de sonecas. E aqui é uma confusão. Cada um fala uma coisa, mas vamos com calma. Eu vou te convencer, eu vou te mostrar qual o embasamento científico. Como não precisa de nada disso, você vai já entender. E o terceiro grupo são as associações, que são algumas formas de fazer o bebê voltar a dormir, mas que com o tempo pode acabar condicionando o sono a essa associação. Como por exemplo, a chupeta. Tem gente que já tá muito familiarizada com o conceito, tem gente que tá começando agora, então deixa eu te explicar. Com o tempo, a chupeta vai fazer com que o teu bebê acorde sempre que ela cair da boca. Ou seja, ela deixou de ser uma ajuda pro sono, por promover aquele relaxamento da sucção e ajudar o bebê a se entregar, a adormecer mesmo. Ela vai passar a causar despertares. Isso é associação. Ou seja, pode até ajudar no início, pode até facilitar a vida no início, mas depois vai acabar dificultando. E aqui entra chupeta, às vezes mamar no peito, às vezes com uma compartilhada, às vezes a própria mamadeira, então já cai por terra aquele mito de que se eu introduzir mamadeira o bebê vai dormir melhor. Bobagem, quem dera se fosse tão fácil, mas vão me entender mais. E eu vou falar nessa aula de hoje sobre duas grandes causas de despertais, já que levaria muitas e muitas horas pra explicar tudo de todas. A maioria das mães tem dúvida. Meu bebê tá acordando e só volta a dormir mamando. Por que ele tá com fome? E pra te responder isso, eu vou dividir os bebês em alguns grupos. E aí você vai me dizer em qual grupo você tá. Quanto de tempo de jejum noturno cada bebê aguenta? Um recém-nascido, como eu já falei, 3

horinhas. Bebê de 1 mês, 4 horinhas. Claro, dormindo, aí ele não vai sentir fome. Bebê de 2 meses, 6 horas. 3 meses, 8 horas. 4 meses, mais ou menos umas 10 horas ou mais do que isso. Claro que isso é só uma média, que se o seu bebê for prematuro, você vai ter que corrigir a sua idade, tudo bem, mas a maioria vai aguentar intervalos muito próximos a esses que eu falei. E claro, de novo, com intervalos dormindo. Acordadas, eles podem aguentar um intervalo muito menor do que isso, até que precisam amar novamente. Tudo bem, se eles acordarem antes desse intervalo, aí a gente tem que começar a pensar que, pô, Talvez não seja fome. Eu vou achar que um bebê de 4 meses acorda com 3 horas por fome? A princípio não. Pelo menos ele deveria ser capaz de aguentar muito mais do que 3 horas, até começar a sentir fome. De novo, 3 horas dormindo. Se o teu bebê acorda antes desse intervalo e só volta a dormir, a primeira coisa que a gente tem que diferenciar, ele mama muito ou ele mama pouco? Seja leite materno, seja fórmula, certo? Ele passa muito tempo mamando? Ele mama muito os MLs na mamadeira? Ah, ele mama um pouquinho. Então ele não acordou por fome não. Às vezes é aquele bebê que só dá uma sugadinha, seja no peito, seja na mamadeira e já volta a dormir. Não foi fome. Definitivamente não foi fome. Ele pode ter acordado por outro desconforto que também foi resolvido pela sucção. Lembrando que mamar não serve apenas para alimentar. A sucção relaxa, a sucção acalma, a sucção acolhe. Então o bebê pode acordar por diversas razões que certamente a sucção vai ajudar. Já aquele bebê que mama muito, aí sim vai ter mais dúvidas por questões óbvias, porque nem sempre vai ser fome mesmo mamando muito, vamos com calma. Se o bebê mama muito, ele tá com fome? Mais ou menos. E uma analogia que eu gosto de fazer, que ajuda a entender mais fácil, é a do adulto assaltando a geladeira. Se você acordar essa madrugada e tiver uma pizza na tua geladeira, basta você querer comer que

você vai comer, mesmo estando sem fome. Se ele quiser muito a sucção, ou se ele precisar muito da sucção, por estar desconfortável por alguma razão, ele pode se acabar mamando muito, mesmo sem fome. Por quê? Porque cabe no estômago. Ele queria muito, ele precisava muito dessa sucção e cabia no estômago junto ao tipo agradável e ele mamou muito. Por exemplo, ele acordou com muita dor, ele está com muita cólica, ou ele está muito assustado por um salto em desenvolvimento, ou na angústia da separação, ou mesmo ele está estressado demais porque o dia foi muito exaustivo. Tudo isso pode fazer com que o teu bebê queira muita sucção, acorde muito desconfortável, consequentemente ele acabe mamando muito. Tava com fome? Não. Então pra gente saber desse bebê que mama muito, se ele tá acordando ou não por fome, a gente vai ter que avaliar. Os critérios de eficácia da alimentação, que são o peso atual, tá adequado? Sim ou não? O ganho de peso nos últimos 30 dias foi adequado? Sim ou não? A hidratação do teu bebê tá adequado? Sim ou não? E a alimentação de hoje do dia, foi tudo bem? Ou aconteceu alguma coisa que ele mamou mal, que ele se alimentou mal? Esses são os critérios, e são critérios simples, mas que talvez você precise da avaliação do teu pediatra para saber com exatidão. Peso, ganho de peso, hidratação, são muito simples de serem avaliados, mas que uma pessoa que é leiga, que não é da área da saúde, talvez tenha dificuldade e tá tudo bem. Uma avaliação simples médico com pediatra, você consegue todas essas respostas. Se todos estiverem adequados, dificilmente o teu bebê vai estar acordando por fome, mesmo que mame muito. Então avalie esses critérios com calma, pra quando houver um despertar à noite, você já vai lembrar disso que eu tô te ensinando. Agora, durante o dia, peso normal. Ganho de peso foi ótimo. Tá muito bem hidratadinho, a diurese, a saliva, tá tudo muito bem hidratado. Hoje ele mamou perfeitamente bem. Vai acordar de madrugada, você já

vai pensar, você já vai lembrar de mim falando. Não é por fome. Não é por fome. Ah, ok, ele só volta a dormir mamando, você não consegue fazê-lo voltar a dormir de outra forma. Ok, mas não acordou por fome. Essa certeza é importante que você tenha, claro, com os critérios adequados, pra gente poder seguir em frente, pra gente poder Pensar nos outros critérios, nos outros desconfortos, pode estar acordando o teu bebê. Mas o mais importante, não se prende à fome se não fizer sentido ser. Se todos esses critérios estiverem adequados, segue em frente. Não vai mais fazer sentido suspeitar de fome. E uma outra causa muito comum de despertares, talvez a mais comum, é a exaustão causada pela falta de sonegas. E aqui é mais simples do que você imagina e eu já te adianto que a maioria infelizmente ainda ensina de forma errada. A maioria vai te dar uma tabela pronta ou vai te dar uma rotina pronta. Faz isso, isso, isso, a rotina ABC, a rotina que enfim... Mesmo sem conhecer o teu bebê, eles querem que você encaixe aí nessa rotina ou nessa tabela a qualquer custo. Esse comportamento que mais parece um adestramento, costuma dar errado pra maioria, obviamente, mas ao invés de pensar que o problema tá na tabela ou tá na rotina, muitas vezes te fazem pensar e acreditar que o problema tá em você, que não conseguiu ajustar, ou que tá no teu bebê. O problema é seu, não é do método, não é da tabela, o que é completamente insano. E sendo bem direto ao ponto, nenhuma tabela, nenhuma rotina pronta vai servir pra todos os bebês. Não vai, é claro que não vai, e até óbvio falando isso, mas que às vezes você tá tão ávida por querer uma solução, que acaba acreditando. Porque coincidiu com a meia dúzia de bebês essa tabela ou essa rotina XPTO que você acha que vai funcionar, você acaba se convencendo que vai funcionar pra todos. Claro que não vai funcionar pra todos, porque os bebês são diferentes. E elas continuam tentando. Às vezes mudam o nome da rotina XPTO pra rotina ABCD, mas no final das contas é a

mesma coisa. eles vão te entregar um dia, uma planilha, um cronograma pra seguir. Além de não respeitar as individualidades da família, não conhece e obviamente não vai respeitar as individualidades do bebê, então além de desnecessário, é prejudicial, porque vai te fazer se sentir mais frio. conseguindo, obviamente, e não compensa. Mas vamos para o que interessa. Primeiro eu preciso que você entenda que o objetivo das sonecas é evitar a exaustão. A falta de soneca só vai atrapalhar o sono noturno, porque ele vai ficar estressado demais. E ao ficar muito estressado, vai liberar muito os hormônios do estresse, esses hormônios vão se acumulando e prejudicando hormônios do sono, é isso, é por isso que atrapalha a exaustão. Então toda vez que você ouvir falar sobre rotina, sobre sonecas, lembra, exaustão, hormônios do estresse, é nesse ponto, é nessa situação que vai atrapalhar o sono noturno. E assim, é mais óbvio, é mais fácil de entender do que parece. Imagina que você está em qualquer situação de estresse, por exemplo, você está sendo assaltado. Você tá fugindo de um pitbull. Imagina uma situação de estresse que você passou recentemente, ou que te marcou na tua vida. O quão estressante foi essa situação. A última coisa que o teu organismo vai precisar sentir naquele momento é sono. Imagina você fugindo de um pitbull e ficando com sono. Esses hormônios do estresse vão garantir que isso não aconteça. Você não vai sentir sono, independente da hora, independente de quão cansado você estiver. No momento de estresse agudo, você não vai sentir sono. Então, na prática, olha para o teu bebê, observa, você consegue identificar quando ele começa a sentir sono? Começa a sentir aqueles primeiros sinaizinhos de sono, ou seja, coçar o olho, puxar cabelo, puxar a orelha, supercíliozinho vermelho, você consegue perceber? Ou até mesmo sinais mais intermediários. como aquele olhazinho perdido, menos interesse em brincar, menos responsivos, ou sinais mais tardios, que são a irritabilidade,

agitação excessiva, principalmente para os bebês maiores, eles não vão ficar tão irritados, não vão ter aquela hora da bruxa, aquele efeito vulcânico, que é aquele choro inconsolável pela exaustão, eles vão ficar agitados demais e quem não conhece vai olhar e vai achar qualquer outra coisa, menos que aquele bebê está com sono, sendo que na verdade ele já está ou exausto ou prestes a ficar exausto. Então, olha pro teu bebê, observa o teu bebê, tenta identificar os primeiros sinais de sono. Por que isso? Porque a gente sabe que a partir do momento que o bebê começa a sentir sono, ele aguenta uns 30, 40 minutinhos sentindo sono até começar a ficar exausto. E é esse ponto da exaustão que a gente precisa evitar, que seria o ideal. Então vamos fazer um exercício Olha pro teu bebê. Deixa eu dar um exemplo, e aí você olha pro teu bebê e tenta seguir o mesmo. Um bebezinho de 4 meses começa a sentir sono com 1h10, 1h20 acordado. É a média. É o que acontece com muitos. Se o meu bebê de 4 meses começa a sentir sono com 1h10, 1h20, na hora que ele começar a sentir sono, aquele primeiro bocejinho, aquele primeiro olhinho coçando, o que eu vou pensar? 30, 40 minutos depois, ou seja, com 1h aí, 1h40, 1h50 acordado, ele deve estar começando a ficar exausto. Ele deve estar começando a ter aqueles sinais mais importantes, irritabilidade, choro excessivo, efeito vulcânico, leva pra ele começar a sentir sono. Isso é importante pra te dizer. O ideal é que ele durma até 30, 40 minutos. Esse intervalo que leva pra sentir sono não varia tanto assim. Claro, vai variar de acordo com o dia normal, à medida que o dia for passando, demorar um pouquinho mais pra sentir sono porque ele foi mais estimulado, mas não muito mais. Então olha pro teu filho, porque teu filho pode não ser igual àquela tabela deles. Tá tudo bem. Então toma cuidado pra não se prender a tabelas. para não se prender a rotinas estabelecidas, porque tem aos montes por aí, mas que talvez não funcionem para o teu bebê. Entendeu até aqui? Outro ponto, o objetivo é evitar a

exaustão. Lembra sempre disso, o objetivo é evitar a exaustão. Eu sou repetitivo para que fique na tua cabeça toda vez que você ouvir a palavra rotina. Toda vez que você ouvir a palavra soneca, você vai lembrar. O objetivo é evitar a exaustão. Ou seja, você não precisa fazer tudo sempre igual. Você não precisa que o ambiente seja A, B ou C, seja igual ao do sono noturno, que o teu ritual seja igual ao do sono noturno, que você primeiro faça exercício, depois alimente, depois relaxe, depois isso, enfim. tentam estabelecer sequências que não fazem o menor sentido. O objetivo é evitar a exaustão. Qual é a única coisa que você precisa relacionar das sonecas? Evitar a exaustão. Então pense nisso, olha para o teu filho, olha para a tua filha. Começa por quanto e começa a sentir sono. Quanto tempo leva pra emitir os primeiros sinais de sono? Uma hora e meia? Duas horas? Olha pro teu filho. Soma 40 minutos daí. Se conseguir dormir com até esse intervalo, perfeito, não ficou exausto. Se dormir com um pouquinho mais do que esse intervalo, ficou um pouquinho exausto, um pouquinho exausto também não vai atrapalhar o sono noturno. Pô, demora muito mais do que isso, aí você precisa ajustar. Aí pode sim atrapalhar teu sono noturno e isso sim pode causar despertadas, entendeu? O conceito é simples, a execução eu sei que não é tão simples assim, mas vai observando. Que horas começa a sentir sono? Consegue fazer dormir antes de tais aulas? Perfeito! Teu bebê não acorda por falta de sonecas e segue em frente. Descartou fome também, que eu já ensinei? Descartou falta de sonecas? Pô, você descartou as duas principais causas. Vamos voltar naquelas que eu falei lá no início? Dor, telas, associações, frio, calor, porque essas duas principais não são, entendeu? E aí, topa fazer esse exercício? Fique de olho no teu bebê, observa no teu bebê, anota. Acordou sete da manhã, vi que começou a sentir sono, no exemplo do bebê de quatro meses que eu dei, oito e dez começou a sentir sono. Fiz dormir oito e meia, acordou pra facilitar nove e meia. Beleza,



acordou nove e meia, que horas começou a sentir sono de novo? Uma hora e vinte depois. 10 e 50, sinal de sono, 10 e 50. Anota, pra depois você observar, depois você analisar. De preferência, faz o desafio de 7 dias. Faz isso por 7 dias, faz o teu próprio desafio. Faz por 7 dias, pra depois ter diferentes dias, que consequentemente a gente sabe que os dias não vão ser todos iguais, não precisam ser todos iguais, mas pra você ter uma visão mais ampla, uma visão mais geral. do quanto a tua rotina tá variando. Se tem algum dia que fica mais exausto do que outro, então vai precisar de um ajuste mais específico do que outro. Faz e observa, e anota por 7 dias. E eu não sei exatamente quantos meses o teu bebê tem hoje, nem se ele já nasceu, se tiver alguma gestante assistindo. Porém, isso que você tá aprendendo aqui, eu tenho certeza que se você seguir esses ajustes, você já vai conseguir diminuir os despertares do teu bebê. Se você seguir esses passos ponto a ponto, com certeza a tua noite de sono vai melhorar, os despertares vão diminuir. É claro, existem outras razões para os despertares, como eu te comentei no início, mas se você fizer essas duas, se você conseguir descartar essas duas principais causas, vai diminuir muito os despertares. Durante o dia, você vai ter um bebê mais calmo, mais descansado, ou seja, um bebê que sorri mais. À noite, você vai ter menos despertares, menos cansaço, menos privação de sono, menos daquela sensação de angústia ao perceber que a noite está chegando e que vai começar. Tudo outra vez. Tudo isso que você aprendeu até agora já vai ser uma melhora em tanto. E aí sim vai começar o melhor momento para você exercitar a autonomia de sono do teu filho, desfazer uma associação, começar a colocá-lo acordadinho. De preferência, quando você já tiver descartado essas duas principais razões, ou pelo menos você já souber o que precisa ajustar nas sonecas, Pô, tô no caminho, tô ajustando, aí ok, vale a pena você começar a desfazer uma associação de colo pra botar

nas sonecas, ou desfazer a associação de mamar pra dormir, da chupeta, como eu dei o exemplo, aí sim vale a pena. Sem ter nenhuma noção, não aconselho que você já comece pela autonomia, definitivamente não. Normalmente é furado.

Normalmente só vai estressar mais o teu bebê, vai acabar tendo choro, você vai desistir. Ou deixar o teu bebê chorando, que eu espero que você não faça. Mas aí vem a notícia boa. Você não precisa passar por todos esses ajustes sozinho. Com dúvidas, angústias, sem saber o que você está fazendo certo, ninguém merece passar por tudo isso sozinho. Nem a privação de sono, nem os ajustes, nem a incerteza. certeza se tá fazendo certo, se o que você tá fazendo é o melhor ou não pro teu bebê. Porque tem muita mãe, mas muitas mesmo, que deixam o bebê chorando achando que tá fazendo o melhor, achando verdadeiramente que estão fazendo o melhor pelos seus filhos. É um pouco do desespero da privação de sono, é um pouco do desconhecimento, da desilusão. Não precisa nem deixar chorar, nem passar por tudo isso sozinho. Por isso eu te pergunto, você aceita a minha ajuda nesse caminho? Eu, doutor Dino Queiroz, estou te convidando para fazer parte do meu Programa de Acompanhamento do Sonho do Bebê, com um formato que realmente é inovador, é diferente de tudo que você vai ver por aí. No meu Programa de Acompanhamento do Sonho do Bebê, eu já ajudei mais de 22 mil famílias a dormir uma noite inteira, sem nada, absolutamente nada de deixar chorar. E para que você entenda melhor, esse acompanhamento é dividido em três pilares, análise, execução e manutenção. Começando pela análise, você vai preencher o seu desafio de 7 dias, que é preencher a nossa ferramenta para fazer exatamente aquilo que eu sugeri que você fizesse. Se você não for entrar para o programa de acompanhamento, tá tudo bem, mas faz, preenche por 7 dias a rotina do teu bebê. A diferença é que aqui você vai preencher na nossa ferramenta. E olha como é

simples de preencher. Primeiro, você vai registrar na nossa plataforma a rotina do teu bebê, que horas acordou, que horas foram as sonecas, os rituais, os despertares, se teve ou não choro, como que ele dormiu, perguntinhas simples. Logo em seguida, eu vou fazer uma análise dessa rotina. Eu vou entender o que está acontecendo com o sono e a rotina do teu bebê, de acordo com as informações que você me mandou. E aí depois de analisar, eu vou te enviar um plano de ação personalizado, para que você ponha em prática os ajustes sugeridos. A partir daí, você vai para o segundo pilar, que é executar essas mudanças, executar esses ajustes sugeridos, para enfim você conseguir sonecas mais reparadoras, conseguir as tão sonhadas 10 a 12 horas de sono noturno. E eu sei que cada bebê é único. Eu sei que o teu bebê pode reagir de uma forma diferente daquela que eu esperava quando eu sugeri um ajuste A ou B. Por isso que durante todo o período de execução, você vai poder tirar todas as suas dúvidas. Tanto no próprio Instagram, há no Close Friends, eu não sei se você já conhece essa ferramenta do Instagram. Eu tenho um Close Friend só para as alunas. E eu escolhi ser nessa ferramenta para te dar mais comodidade. Você provavelmente me conheceu do Instagram, então no próprio Instagram você vai poder falar comigo. e eu vou poder tirar todas as suas dúvidas. Assim como também você vai ter mentorias diárias. De segunda a sábado você pode entrar, conversar com a gente e tirar todas as suas dúvidas. Ou até mesmo sugerir algum tema para uma nova revisão que a gente faz esporadicamente. Agora sabe o que é o melhor? A gente sabe que o bebê muda com frequência e muda muito. Você pisca, parece que tiraram aquele bebezinho e botaram outro aqui. E nessas mudanças que o bebê faz com muita frequência, dificulta, mas é normal. E foi exatamente pensando nisso que você vai poder fazer esse desafio de 100 dias quantas vezes precisar durante 12 meses. E esse é o nosso terceiro pilar, a manutenção do programa

de acompanhamento do sono do bebê. Teu bebê mudou? Sentiu que ele tá diferente? Que o sono tá diferente? Sentiu que você tá perdendo o controle nas sonecas? Faz um novo desafio, que aí eu analiso de novo. A gente vai conversar tudo de novo. Te ajudar a nunca mais se sentir perdida. Te ajudar a não ficar mais sem saber o que precisa fazer, o que está certo, o que está errado. Enfim, te ajudar a tirar uma parte dessa culpa, principalmente do desconhecimento. Porque pior do que ver o teu filho chorando, é não saber, não fazer ideia do porquê ele tá chorando. Te ajudar a manter a tua noite inteira de sono. Então se fizer sentido pra você, vai ser um prazer te receber lá. Mas agora você deve estar se perguntando, pô, quanto que vai custar isso? Quanto que custa o programa de acompanhamento do sono do bebê, já que tem ferramenta, análise feita por mim, quantas análises você precisar por 12 meses, Mentorias diárias, tirar dúvidas diretamente comigo lá no próprio Instagram pra te dar mais comodidade, no Close Friends. Essas ferramentas, esses métodos que já ajudaram mais de 22 mil famílias, 22 mil bebês a dormirem de 10 a 12 horas de sono noturno sem nada de deixar chorar. Pô, deve ser muito caro, né? Já te adianto, custa menos do que uma pizza por mês. Mas antes de falar o preço, deixa eu te fazer uma pergunta. O que vale mais pra você ter noite inteira de sono? bem descansada, tem um bebê que acorda bem descansado, que é muito mais saudável, ter boas sonecas, sonecas no próprio berço, sem ter mais que lidar com a privação de sono, com aquela briga enorme na hora de fazer dormir, ou uma pizza por mês. Brincadeiras à parte, fazer parte do programa de acompanhamento do sono do bebê vai te custar 12 parcelas de R\$ 97,94, ou caso você queira investir em conseguir uma noite inteira à vista, vai ser os 12 meses de acompanhamento vão custar R\$947. Ou seja, o teu bem-estar hoje, do teu bebê, da tua família, tá custando menos de R\$3,30 por dia. Pois é, é exatamente isso que você vai precisar investir por dia pra ter noites

tranquilas. Imagina comigo, você tendo noites reparadoras de sono. Você voltando à sua vida normal, seu bebê conseguindo acordar cada vez menos até chegar uma noite inteira, tendo sonecas reparadoras no próprio berço, você chegando até ele para acordar, ele com aquela carinha de sono, ainda meio perdido, mas bem, sem estar completamente exausto. Às vezes perdido, às vezes com um sorrisinho. Imagina você sendo uma mãe muito mais feliz, tendo um maternar muito mais leve, porque você está muito menos estressada. Se você acredita que isso é possível, eu também acredito. Vamos tornar isso uma realidade? Então, para dar esse passo, eu preciso que você toque aqui no botão aqui embaixo, aqui ao lado, eu não sei onde que vamos colocar, mas clica nesse botão, faz sua inscrição, vai ser um prazer te encontrar lá dentro. E quando entrar, não esquece, vai lá no Instagram, me manda um direct e fala, Dr. Adilo, entre aí, já quero começar. Estou ansioso para conhecer a tua história, para ajudar a tua família a dormir bem. Seja muito bem-vindo ao nosso método e ao novo capítulo da sua vida.