

AMOSTRA GRÁTIS

GUIA SONO LEVE

Folha-resumo das janelas de sono (1–3 meses) + Top 5 passos de aconchego

Aviso: Apenas educacional — não é conselho médico. Siga o pediatra e as bases de sono seguro da AAP (de costas para dormir, superfície firme e plana, sem roupa de cama solta).

Janelas rápidas (só faixas — siga os sinais)

Idade	Tempo típico acordado entre sonos
~4–8 semanas	45–75 minutos
~8–12 semanas	60–90 minutos
~12–16 semanas	75–120 minutos

Pegue o sono antes do cansaço excessivo

Comece o preparo nos sinais precoces: bocejo, esfregar os olhos, olhar vidrado, brincar mais quieto. Se o bebê estiver frenético, arqueado ou no “segundo fôlego”, encurte a próxima janela e combine apoios de aconchego.

Top 5 passos de aconchego

1. Enrolado seguro — Enrolado bem ajustado; pare quando começar a rolar.
2. Colo de lado/barriga para acalmar — Só nos seus braços; depois coloque o bebê de costas em superfície firme e plana para dormir.
3. Shush / ruído branco — Som constante em volume seguro.
4. Embalar ou caminhar suavemente — Movimento para acomodar; sono em superfície plana.
5. Sucção — Chupeta, ou mamada se estiver com fome.

Combine 2–3. Quarto escuro e calmo ajuda. Não é preciso “deixar chorar” nesta idade — cuidado responsivo é o certo.

Lembrete pequenino

Sem culpa. Sem horário perfeito. Você e seu bebê estão aprendendo juntos.

Quer o pacote completo? Janelas de Sono do Bebê 1–3 Meses — Pare o Ciclo do Choro por Cansaço Excessivo inclui checklists completos de sinais, correção dia/noite, ritmo alimentar–brincar–dormir, 10 métodos de aconchego, modelos de dia, checklist de sono seguro, quando ligar para o pediatra e rastreador imprimível. Produto digital de entrada · R\$29 · Guia Sono Leve