



Guia de **Viagem** com o bebê.

Saindo da rotina
sem perder o rumo.

Guia de Viagem com o Bebê.

Saindo da rotina sem perder o rumo.

Autora: Dra. Dúnnia Baldissera

A Sleep Tight® detém todos os direitos autorais dos conteúdos apresentados neste livro. Todos os direitos de propriedade intelectual são reservados. Os usuários não devem modificar, copiar, reproduzir, distribuir, vender ou publicar qualquer informação obtida por meio deste livro, exceto pelo uso de citações breves, com indicação da autoria. Quaisquer atitudes em desacordo com as orientações acima estarão sujeitas a sanções legais.

2024

www.sleeptight.com.br

contato@sleeptight.com.br

Para toda mãe que entendeu que a maternidade não é o fim da liberdade, e sim, o início de uma aventura compartilhada.

Dra. Dânnia Baldissera.



**Sleep
Tight**

Quem sou eu?

Quem é a Dra. Dúnnia?



Bem, eu sou médica desde 2011, cardiologista desde 2018 e Consultora do Sono formada pelo Family Sleep Institute dos EUA.

Tenho especialização médica em Medicina do Sono pelo Instituto do Sono, Brasil, adulto e pediatria.

Criadora do Método Sleep Tight para condução do sono em bebês e pré-escolares e temos um programa com alto índice de satisfação entre as famílias, tendo atendido, até agora, mais de 10.000 pais.

E também sou mãe de dois filhos que amam dormir.

@dradunniabaldissera

Me acompanha lá no instagram.

Conheça o Sleep Tight.

Sleep Tight é um programa criado pela Dra. Dúnnia Baldissera, especialista em medicina do sono, como resposta aos desafios de sono enfrentados por seu próprio filho. Desde então, o programa cresceu e já ajudou mais de 10 mil famílias a melhorar o sono de seus bebês e ter de volta a harmonia no lar.

Nossa Missão:

Sleep Tight visa oferecer soluções práticas e eficazes para os desafios do sono infantil, combinando conhecimento científico com uma abordagem empática às necessidades das famílias. Adaptamos nossos métodos para atender às diferentes dinâmicas familiares, sempre priorizando o bem-estar do bebê e de seus pais.

Nosso Método:

O método Sleep Tight se baseia em três pilares:

Rituais de Sono Previsíveis: Ensinamos técnicas para estabelecer rituais de sono que naturalmente conduzem ao descanso, tanto durante o dia quanto à noite.

Rotina Fisiológica : Criamos uma rotina que respeita os ritmos naturais do bebê, facilitando a organização do dia a dia sem sacrificar as necessidades de descanso da criança, e livre de janelas de sono.

Sono independente: Promovemos estratégias para que o bebê aprenda a adormecer de modo independente, apoiando seu desenvolvimento saudável e eliminando despertares devido às associações negativas do sono.

Nossa Comunidade:

O Sleep Tight também mantém uma comunidade ativa onde os pais podem trocar experiências e crescerem juntos neste cuidado.

Nossos Resultados:

Não tinha como deixar de te marcar para você ver! Vai fazer 7 meses e já dorme com autonomia. Não precisamos de nenhum método comportamental de ensino porque desde os 15 dias de vida sou sua aluna e segui tudo tudo certinho! Ritual de sono, troca de associações, rotina fisiológica, oportunizar o berço desde o nascimento, sono seguro, respeitar os horários de dormir e acordar. Que alegria saber que ela ama o berço e ama dormir! Agora vejo ela só as 6:30



tatiane...

A tranquilidade de guiar meus filhos a um sono saudável, sem ansiedade a cada dia. É criar o gostar de dormir

Responder



thayna...

Aluna ST e a RF tem ajudado MUITO. Minha bb dorme melhor e acorda mais descansada

Responder

Ainda nem arrumei outro filho e já fico querendo entrar pra mentoria de novo 😂💕 .. Dra Dunnia, você e o Sleep Tight me transformaram na melhor mãe para o meu filho e trouxeram leveza ao meu maternar... Deus abençoe sempre vc 🙏❤️



aneoa...

É uma neném que acorda feliz e satisfeita e uma mãe que consegue se cuidar e cuidar da família

Responder



gabriela...

Tudo! Falei ontem que minha bebê tem paz! Está sempre em paz!

Responder

Preparando a Mala do Bebê	09
Checklist de Revisão para a Mala do Bebê	14
Planejamento da Viagem	16
Trajetos de Carro	21
Viagens de Avião: Voos domésticos e internacionais	25
Estadia: Ambiente e Rituais do Sono	29
Atividades durante a Estadia: Passeios Diurnos e Noturnos	33
Bônus	37

Querida mãe, é uma honra tê-la aqui e saber que nosso conteúdo pode abençoar sua vida.

Parece que está chegando a hora de vocês passearem e a ansiedade está surgindo, não é mesmo? Criei este guia com dicas práticas e úteis para que você possa passar por este momento da forma mais tranquila possível.

E eu quero que você tenha em mente um pensamento que sempre carrego comigo: é a rotina que me serve, e não o oposto.

Por mais assustador que pareça sair de uma rotina pela qual lutamos tanto para conquistar, você precisa se lembrar que algumas coisas na vida acontecem uma única vez ou esporadicamente. O aniversário de um ano, o primeiro Natal, aquela viagem tão esperada. Todas essas coisas são especiais demais para serem sacrificadas por nossa necessidade de nos sentirmos no controle de tudo.

Quando você conhece o caminho para ter boas noites de sono e dias mais leves, que inclui Ritual, Rotina e Autonomia, fica fácil retornar após qualquer interrupção. Só é preciso voltar. Não é preciso deixar de sair. Tá bem?





Preparando a mala do bebê.



Viajar com um bebê pode ser uma aventura, e ter tudo o que você precisa bem organizado na mala faz toda a diferença! Vamos abordar o que levar de acordo com a idade do seu pequeno explorador.

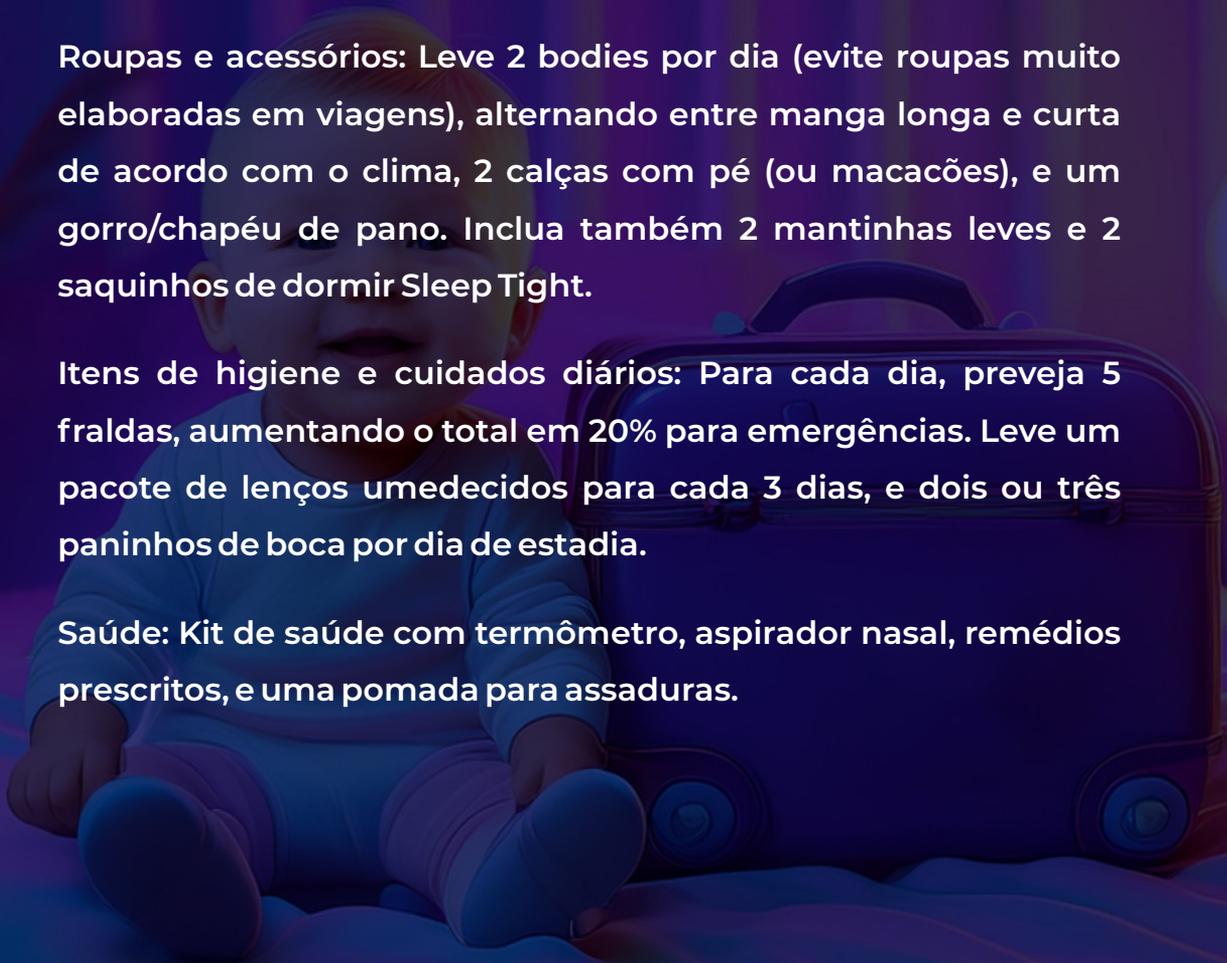
Itens essenciais para a viagem:

Para bebês de 0-4 meses:

Roupas e acessórios: Leve 2 bodys por dia (evite roupas muito elaboradas em viagens), alternando entre manga longa e curta de acordo com o clima, 2 calças com pé (ou macacões), e um gorro/chapéu de pano. Inclua também 2 mantinhas leves e 2 saquinhos de dormir Sleep Tight.

Itens de higiene e cuidados diários: Para cada dia, preveja 5 fraldas, aumentando o total em 20% para emergências. Leve um pacote de lenços umedecidos para cada 3 dias, e dois ou três paninhos de boca por dia de estadia.

Saúde: Kit de saúde com termômetro, aspirador nasal, remédios prescritos, e uma pomada para assaduras.



Para bebês de 4-12 meses:

Roupas e acessórios: 2 trocas de roupa completas por dia, chapéu, óculos de sol e dois pares de sapatinho/chinelinho. Não esqueça de levar dois babadores por dia de viagem, dependendo da frequência das refeições.

Itens de higiene e cuidados diários: Além das fraldas, leve pratos e talheres de plástico, copo de treinamento, e um pequeno estoque de comidinhas ultra congeladas e snacks já familiares ao seu bebê.

Saúde: Continue com o kit básico de saúde e adicione protetor solar infantil.

Para bebês de 12-24 meses:

Roupas e acessórios: 2 conjuntos de roupa por dia, dois sapatos confortáveis, roupa de banho e fralda para piscina se aplicável.

Itens de higiene e cuidados diários: Shampoo e sabonete infantil, toalha, além das fraldas necessárias.

Saúde: Além do kit de saúde, inclua repelente apropriado para bebês.

Organizando a mala:

Arrumar uma mala eficientemente é quase uma arte, especialmente quando se trata de viagens com bebês. Abaixo eu separei dicas organizacionais que me ajudam muito nesta hora.

1. Utilize embalagens compactas.

Reduza Embalagens Grandes: Para economizar espaço valioso, transfira shampoos, cremes, e pomadas para pequenos recipientes reutilizáveis que cumpram as normas aéreas, se necessário. Isso não apenas poupa espaço, mas também evita o risco de derramamentos.

Sacos de Ziplock: Use sacos de ziplock para organizar e comprimir roupas pequenas como meias, bodys e babadores. Eles mantêm a umidade longe e facilitam a visualização do conteúdo sem desarrumar tudo. Mas aqui é preciso atenção. Cuidado para não levar tantas coisas compactadas que não seja possível refazer a mala no retorno. Rs.

2. Bolsos externos das malas:

Documentos e Itens de Saúde: Mantenha passaportes, bilhetes e o kit de saúde (com medicamentos, termômetro e carteira de vacinação) nos bolsos externos da mala para fácil acesso. Isso é especialmente útil para passar por controles de segurança mais rapidamente.

Itens Frequentemente Usados: Coloque snacks, chupetas, e brinquedos pequenos nos bolsos externos. Isso facilita pegá-los rapidamente sem ter que revirar a mala principal.

3. Organizadores de malas:

Bolsas organizadoras: Use bolsas organizadoras para separar diferentes categorias de itens. Você pode ter uma para as roupas do bebê, outra para alimentação e uma terceira para brinquedos e acessórios. Isso mantém tudo organizado e facilita encontrar o que precisa sem desorganizar os outros itens.

Enrolar em vez de dobrar: Enrole as roupas em vez de dobrá-las. Roupas enroladas ocupam menos espaço e, se feitas cuidadosamente, podem reduzir rugas.

4. Maximizando o espaço de calçados:

Espaço Dentro dos Sapatos: Aproveite o espaço dentro dos sapatos para guardar itens pequenos como meias ou itens de higiene pessoal bem embalados. Isso utiliza um espaço que normalmente é desperdiçado.

5. Distribuição de peso:

Equilibrar o Peso: Para facilitar a mobilidade, distribua o peso igualmente pela mala. Coloque os itens mais pesados no fundo perto das rodas (se a mala for de rodinha) e os mais leves no topo. Isso torna a mala mais estável e fácil de manusear.

6. Revisão final:

Espaço para Compras: Se planeja trazer lembranças ou fazer compras, reserve um espaço na mala para esses itens ou leve uma sacola dobrável extra.

Checklist de Revisão: Antes de fechar a mala, faça uma revisão rápida usando sua checklist para garantir que nada foi esquecido.



Checklist de Revisão para Mala do Bebê:

Antes de fechar a mala para aquela tão esperada viagem, use este checklist prático para assegurar que você não se esqueça de nada essencial. Aqui está tudo organizado por categorias para facilitar a conferência:

Documentos e itens importantes:

- Passaportes e vistos (se necessário);
- Bilhetes de avião ou vouchers de viagem;
- Seguro de viagem;
- Caderneta de saúde do bebê;
- Contatos de emergência e informações médicas.

Roupas e acessórios:

- Bodies (2 por dia);
- Calças com pé ou macacões (1 por dia);
- Gorros ou chapéus conforme o clima;
- Meias e sapatos extras;
- Roupas de banho e fralda para piscina (se aplicável);
- Jaquetas ou roupas de frio (conforme o destino).

Itens de higiene e cuidados diários:

- Fraldas (5 por dia + extras);
- Lenços umedecidos;
- Trocador portátil;
- Pomada para assaduras;
- Kit de banho (shampoo, sabonete infantil);
- Toalhas;
- Kit de saúde (termômetro, aspirador nasal, remédios básicos).

Mãe, que tal imprimir pra não esquecer nada?



Alimentação:

- Mamadeiras ou copos de treinamento;
- Fórmula infantil ou snacks apropriados para a idade;
- Talheres e pratos infantis;
- Babadores.

Conforto e entretenimento:

- Brinquedos favoritos e mordedores;
- Chupetas e itens de conforto extra;
- Mantinhas leves;
- Saquinho de dormir;
- Swaddle para o RN.

Equipamentos:

- Carrinho de bebê (se planeja levar);
- Cadeirinha de carro (se necessário);
- Bolsa de fraldas ou mochila pequena para itens de mão.

Diversos:

- Sacos de ziplock para organizar itens pequenos;
- Sacos a vácuo para comprimir roupas volumosas;
- Embalagens compactas para produtos de higiene;
- Espaço reservado para compras ou lembranças.

**Sleep
Tight**



Planejamento da viagem.

Escolhendo o melhor
horário para sair.



Planejar uma viagem com seu bebê envolve mais do que apenas arrumar as malas. O momento em que você decide partir pode fazer uma grande diferença na maneira como seu filho lida com a viagem, influenciando diretamente seu humor e bem-estar (e até o tanto de choro que será enfrentado, rs).

Viagens curtas:

Para viagens curtas, a chave é alinhar o horário de saída com o ritmo natural do seu bebê (ou seja, sair quando ele estiver se tornando propenso a dormir).

- 1.** Para bebês que ainda fazem a soneca da manhã: A melhor opção é partir cerca de uma hora depois de o bebê acordar pela manhã. Isso permite que ele inicie a viagem se sentindo descansado e alerta, minimizando o desconforto e a irritabilidade, e garante que em breve ele durma novamente (ganhando um tempo a mais de tranquilidade para os pais).
- 2.** Para bebês que fazem apenas uma soneca (a soneca única): Idealmente, você deve planejar sua partida para logo após o almoço do seu filho. Isso dá ao bebê a chance de estar bem alimentado e pronto para uma soneca, o que pode coincidir perfeitamente com a parte inicial da viagem.
 - a.** Mas atenção: se o seu bebê possui cinetose (náusea ao viajar), evite refeições volumosas e converse com o pediatra sobre o uso de medicações antes de sair.
 - b.** Dicas para o motorista: É aconselhável que o motorista também evite comer refeições pesadas imediatamente antes de dirigir. Refeições grandes podem causar sonolência devido à queda na temperatura corporal que ocorre durante a digestão, aumentando o risco de acidentes. Opte por uma refeição leve ou um lanche nutritivo.

Viagens longas:

Viagens mais longas requerem planejamento adicional, principalmente para garantir que todos, incluindo o bebê, permaneçam confortáveis e seguros durante o trajeto.

1. **Planeje um dia regular e tranquilo:** Antes de iniciar uma viagem longa, mantenha as atividades do dia o mais normal possível para o seu filho. Evite inserir novas atividades ou visitas que possam deixá-lo agitado.
2. **Hora ideal para partir:** Comece a viagem por volta das 17h00. Essa é uma boa hora para partir porque você pode aproveitar a calma do fim de tarde e o início da noite, quando o bebê está começando a se tornar sonolento para o sono noturno.
3. **Faça uma parada noturna:** Planeje uma parada em um hotel ou acomodação segura por volta das 21h00. Isso permite que todos descansem e evita a exaustão do motorista e do bebê, principalmente.
4. **Evite viagens na madrugada:** Sob nenhuma circunstância viaje durante a madrugada esperando que o bebê durma durante todo o trajeto. Isso trará um risco muito maior de acidentes de trânsito pela sonolência do condutor.
5. **Retome a viagem após uma boa noite de descanso:** No dia seguinte, continue a viagem uma hora após o bebê acordar. Isso dá tempo suficiente para um bom café da manhã e para preparar tudo sem pressa.

Planejamento para viagens longas durante o dia.

Viajar durante o dia inteiro apresenta desafios únicos, especialmente quando se trata de manter a paciência e o conforto em uma viagem longa com um bebê. Aqui estão algumas diretrizes para ajudar a minimizar o estresse e garantir que todos permaneçam confortáveis e seguros ao longo do caminho.

Escolhendo o horário de saída:

Respeite o Cronotipo do Motorista: Escolha um horário de partida que se alinhe com o período mais alerta do motorista no início do dia, evitando sair demasiadamente cedo. Isso é fundamental para manter a energia e a segurança ao dirigir.

O melhor horário para sair é 30-60 minutos após acordar naturalmente.

Leve o bebê ainda dormindo: Se for viável, organize-se para que o bebê comece a viagem dormindo. Colocá-lo no carro enquanto ainda está dormindo pode ajudar a prolongar seu sono nas primeiras horas da manhã, proporcionando um início de viagem mais tranquilo.

Programação das paradas:

Pausas Estratégicas: Programe paradas regulares - para café da manhã, almoço, e lanche, cada uma com cerca de 40 minutos. Essas pausas permitem que todos estiquem as pernas, e que o bebê seja alimentado e cuidado adequadamente. Alinhar essas paradas com os horários regulares de refeição do bebê ajudará a manter uma sensação de normalidade e rotina.

Atividades e distrações para o bebê:

Brinquedos e Naninhas: Assegure-se de trazer brinquedos que sejam seguros, assim como itens de conforto como naninhas, que podem ser particularmente úteis para acalmar o bebê durante os momentos de inquietação ou antes de dormir.

Viagens longas costumam ser melhores quando a mãe senta atrás com o bebê.

Evite Telas: Evite usar dispositivos eletrônicos como forma de entretenimento para o bebê. O uso de telas pode afetar negativamente o humor e o padrão de sono, especialmente em bebês e crianças pequenas.

Dicas adicionais:

Na organização de uma viagem longa durante o dia, é fundamental priorizar a segurança do bebê em todos os momentos. É essencial lembrar que, sob hipótese alguma, deve-se retirar o bebê da cadeirinha enquanto o veículo está em movimento. A cadeirinha de carro é projetada para proteger seu filho em caso de acidentes ou paradas bruscas, e retirá-lo dela durante o trajeto compromete significativamente sua segurança.

A segurança deve sempre ser mais importante que o conforto momentâneo. Se o bebê estiver inquieto, planeje paradas regulares onde você possa cuidar dele, alimentá-lo e consolá-lo fora do carro, sempre em um ambiente seguro.

Lembre-se também de verificar se a cadeirinha está corretamente instalada e se o bebê está bem ajustado a ela, seguindo as recomendações do fabricante e as normas de segurança veicular.



Trajeto

de carro.

**Conduzindo
o trajeto com
o bebê.**



Viajar de carro com um bebê envolve uma série de desafios que podem testar a paciência de qualquer pai. Nesta seção, abordaremos os principais desafios de maneira individualizada, oferecendo soluções práticas para amamentação, trocas de fraldas, entretenimento, alimentação e gestão do desconforto do bebê durante a viagem.

Amamentação:

Pausas Estratégicas: Planeje parar o carro em locais seguros para amamentar seu bebê. Escolha áreas de descanso ou estacionamentos de restaurantes, onde você possa ter um momento tranquilo e privado. Utilize essas paradas também para esticar as pernas e permitir que o bebê tenha um pouco de liberdade de movimento fora da cadeirinha, o que é importante para seu bem-estar físico e emocional.

Troca de fraldas:

Equipamento adequado: Além do trocador portátil, equipe sua bolsa de fraldas com uma almofada pequena para maior conforto do bebê durante as trocas. Certifique-se de ter uma boa reserva de fraldas, lenços umedecidos sem perfume, sacolas de descarte, e cremes para prevenir assaduras. Mantenha essa bolsa facilmente acessível durante a viagem.

Brinquedos:

Escolha Inteligente de Brinquedos: Evite brinquedos barulhentos que possam distrair o motorista ou irritar o bebê após prolongada exposição. Prefira brinquedos que possam ser presos à cadeirinha para evitar que caiam e causem frustração. Brinquedos que estimulam os sentidos, como livros de tecido com diferentes texturas, são ótimas opções.

Refeições:

Alimentação Segura e Confortável: Se possível, alimente o bebê com comidas caseiras que você trouxe de casa, armazenadas em recipientes térmicos. Evite alimentos potencialmente alergênicos ou novos durante a viagem, pois reações alérgicas longe de casa podem complicar a situação. Se precisar alimentar o bebê durante a viagem, faça isso durante as paradas para evitar riscos de engasgo.

Não sirva comidas de restaurantes na estrada até 2 anos de idade.

O choro na cadeirinha:

Atenção ao Bem-Estar do Bebê: O choro pode ser um indicativo de várias necessidades, desde desconforto até tédio. Para prevenir o choro:

Cinetose: Se o bebê apresentar sintomas de enjoo, como palidez e irritabilidade, procure manter o carro bem ventilado e faça paradas frequentes e NÃO utilize telas.

Tédio: Varie as atividades durante a viagem, alternando brinquedos e proporcionando interações vocais, como cantar ou conversar com o bebê.

Desconforto Posicional: Reposicione frequentemente o bebê na cadeirinha, garantindo que ele não fique na mesma posição por muito tempo. Utilize suportes adequados para a cabeça e o corpo, especialmente para bebês menores.

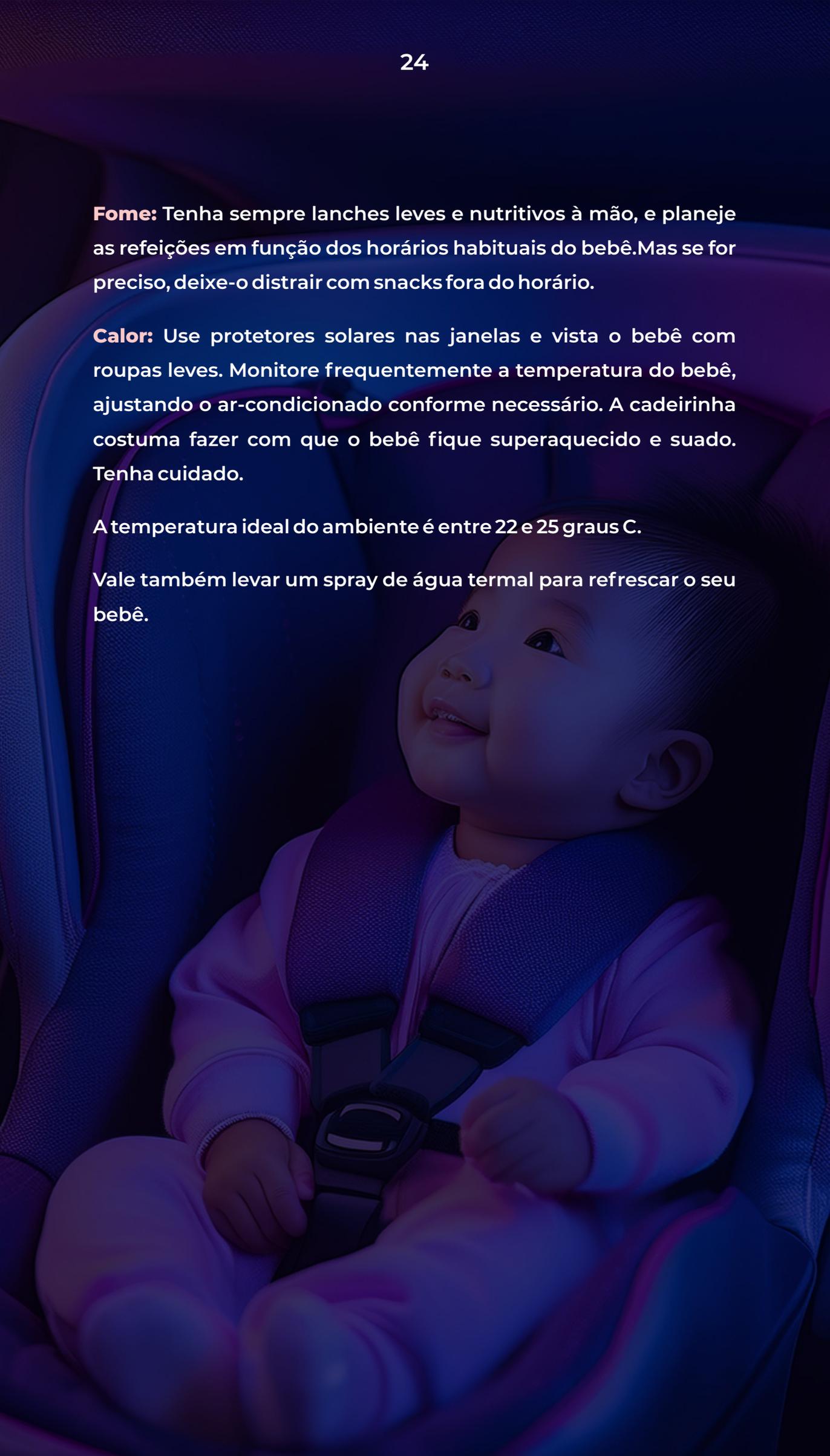
Sono: Mantenha uma mantinha leve por perto para criar um ambiente propício ao sono quando perceber sinais de cansaço. Se possível, utilize protetores de janela que reduzem a luz.

Fome: Tenha sempre lanches leves e nutritivos à mão, e planeje as refeições em função dos horários habituais do bebê. Mas se for preciso, deixe-o distrair com snacks fora do horário.

Calor: Use protetores solares nas janelas e vista o bebê com roupas leves. Monitore frequentemente a temperatura do bebê, ajustando o ar-condicionado conforme necessário. A cadeirinha costuma fazer com que o bebê fique superaquecido e suado. Tenha cuidado.

A temperatura ideal do ambiente é entre 22 e 25 graus C.

Vale também levar um spray de água termal para refrescar o seu bebê.



Viagens de avião:

Voos domésticos

e internacionais.



Viajar de avião com um bebê pequeno pode ser uma experiência bastante desafiadora, tanto para os pais quanto para o próprio bebê. O ambiente confinado de um avião, as restrições de movimento e as alterações na pressão e qualidade do ar são apenas alguns dos fatores que podem tornar o voo desconfortável.

Além disso, sincronizar o voo com as rotinas de soneca e alimentação do bebê nem sempre é possível, o que pode aumentar ainda mais o nível de ansiedade de todos. Nesta seção, ofereceremos estratégias práticas e eficazes para ajudar a reduzir essa ansiedade e tornar a viagem aérea uma experiência mais tranquila.

Dicas gerais para voos:

Flexibilidade com a Rotina do Bebê:

Aceite que manter a rotina exata do bebê durante o voo é improvável e pode causar frustrações desnecessárias. Flexibilizar as expectativas quanto aos horários de soneca e alimentação pode reduzir o estresse e tornar o voo mais agradável para todos.

Carrinho de Bebê como Bagagem de Mão:

Um carrinho ultraleve que possa ser dobrado compactamente é um recurso valioso. Opte por modelos que possam ser fechados com facilidade e que sejam permitidos como bagagem de mão, facilitando o transporte pelo aeroporto e disponível logo ao desembarcar.

Obs.: prefira carrinhos que fazem o fechamento “em livro”.

Escolha Inteligente do Assento:

Contate a companhia aérea com antecedência para solicitar um assento com berço (disponível geralmente na primeira fila), que oferece mais espaço e conforto, especialmente em voos internacionais longos.

Seleção do Horário do Voo:

Quando possível, escolha voos noturnos para voos longos. Viajar à noite pode coincidir com o horário de sono do bebê, aumentando a chance de que ele durma durante a maior parte do voo.

Ajustes de fuso horário:

As viagens internacionais frequentemente envolvem mudanças de fuso horário, o que pode desestabilizar temporariamente a rotina de sono do bebê e dos pais.

O "jet lag" ocorre porque nosso relógio biológico interno, que dita ciclos de sono e vigília, fica temporariamente desalinhado com o horário local do destino. Para nós adultos, que temos uma rotina de sono mais rígida, isso pode ser particularmente difícil. Agora, quanto menor for o bebê, mais fácil é para ele adaptar-se.

Regra dos três dias:

Uma maneira prática de pensar sobre o ajuste ao novo fuso horário é considerar que geralmente leva cerca de um dia para cada hora de diferença. Por exemplo, se você está viajando para um lugar que é 3 horas à frente, pode levar até três dias para que você e seu bebê se ajustem completamente ao novo horário.

Viajar para Oeste vs Leste:

É geralmente mais fácil adaptar-se quando se viaja para oeste. Isso ocorre porque estender o dia (ficar acordado até mais tarde) é geralmente mais fácil do que tentar adormecer mais cedo. Por exemplo, se você viajar do Brasil para o Oeste, como para os EUA, você estará estendendo seu dia, o que pode ser mais tranquilo do que tentar dormir mais cedo ao viajar para o Leste, como para o Japão (você deitará num momento em que ainda não está com sono, o que seria o seu dia biológico).

Ajustes práticos para viagens curtas e longas:

Viagens Curtas (até 4 horas de diferença): Para fusos com uma diferença de até quatro horas, e especialmente se a estadia for curta (menos de uma semana), pode ser mais prático manter o bebê mais ou menos na mesma rotina do horário de origem. Isso pode permitir que você e o bebê aproveitem as noites para passeios e descansem nas manhãs, caso estejam indo para Oeste.

Viagens Longas (mais de 4 horas de diferença): Para diferenças maiores ou estadias prolongadas (além de 15 dias), é aconselhável ajustar gradualmente o horário de dormir do bebê antes de viajar e continuar ajustando no destino. Mova a hora de dormir e de acordar do bebê gradualmente (cerca de uma hora a cada três dias) até alinhar com o novo fuso horário.

Conversa com o seu médico:

Antes de viajar, converse com o pediatra do seu bebê sobre estratégias para gerenciar o jet lag, especialmente se você estiver preocupado com a alteração significativa de horários e como isso pode afetar seu filho. Em alguns casos, pode ser útil o uso de medicação para o adulto, enquanto ele move gradualmente a rotina do seu filho. Você e seu bebê se ajustem completamente ao novo horário.

Estadia:
Ambiente e
rituais de sono.



A estadia em um local diferente de casa pode desafiar as rotinas de sono do bebê, especialmente para crianças maiores de seis meses que já começam a associar lugares específicos com a hora de dormir. A seguir, apresentamos estratégias eficazes para ajudar a minimizar a insegurança do bebê e garantir um sono tranquilo durante sua estadia fora de casa.

Preparando o ambiente de sono:

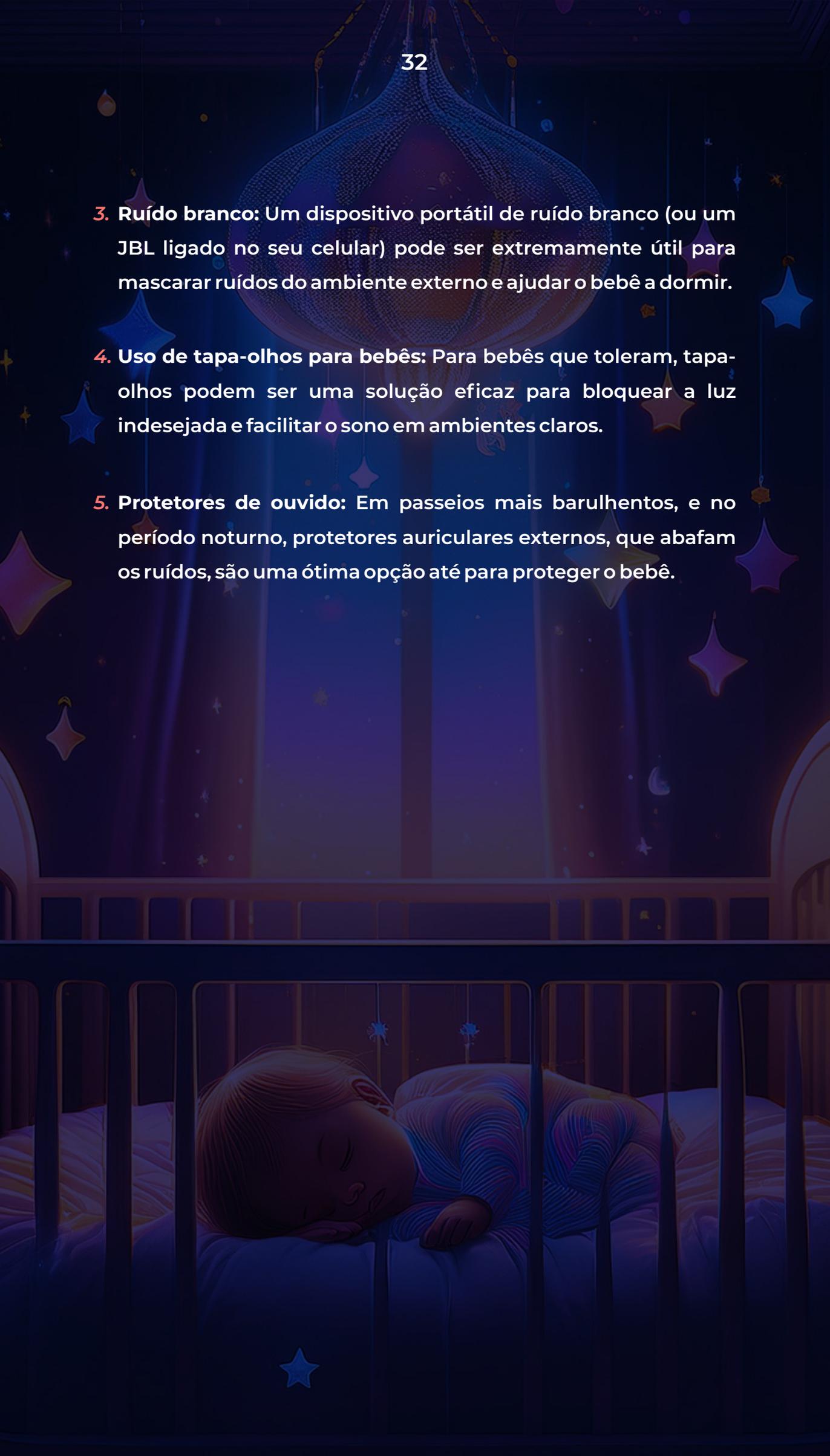
- 1. Uso de berço portátil:** Opte por um berço portátil tipo Pack'n Play que possa ser facilmente montado no quarto onde você estiver hospedado. Não é recomendado que o bebê durma em outro ambiente que não seja o dos pais, quando fora de casa.
- 2. Itens de conforto familiar:** Não esqueça de levar a naninha preferida do bebê ou qualquer outro objeto de conforto que ele costume usar para dormir. Isso ajuda a criar uma sensação de familiaridade e segurança.
- 3. Manutenção dos rituais de sono:** Procure manter os rituais de sono o mais próximo possível daqueles praticados em casa. Isso inclui as atividades pré-sono como leitura de histórias, canções de ninar, entre outros.

Ritual do sono noturno:

- 1. Horário habitual de dormir:** Nos dias sem passeios noturnos, inicie o ritual de sono na hora habitual. A consistência é chave para ajudar o bebê a adaptar-se ao novo ambiente. fora de casa.
- 2. Evitar novos hábitos:** Tente não introduzir novos hábitos de sono, como adormecer mamando. Se necessário, fique ao lado do seu bebê até que ele adormeça. Se ele adormecer em sua cama, transfira-o cuidadosamente para o berço depois.
- 3. Retorno de passeios noturnos:** Se houver passeios noturnos, dê banho no bebê antes de sair e complete o ritual de sono ao retornar, caso ele não tenha adormecido completamente durante o passeio. Se o bebê adormecer no caminho, não é necessário acordá-lo ao chegar; apenas prepare-se para possíveis despertares durante a noite.

Ritual das sonecas:

- 1. Gerenciamento de Expectativas:** Sonecas podem ser especialmente desafiadoras fora de casa. Mantenha expectativas realistas e esteja preparada para criar um ambiente propício ao sono.
- 2. Escurecimento do Ambiente:** Utilize sacos de lixo de alta gramatura ou blecautes portáteis para escurecer o quarto e reduzir distrações. Estes podem ser encontrados facilmente online e são um bom investimento para famílias que viajam frequentemente.

- 
- The background of the page is a dark blue illustration of a baby's nursery at night. A baby is sleeping peacefully in a wooden crib, tucked under a white blanket. The room is dimly lit, with a large, glowing nightlight hanging from the ceiling. The walls are decorated with colorful stars and a crescent moon. The overall atmosphere is calm and soothing.
- 3. Ruído branco:** Um dispositivo portátil de ruído branco (ou um JBL ligado no seu celular) pode ser extremamente útil para mascarar ruídos do ambiente externo e ajudar o bebê a dormir.
 - 4. Uso de tapa-olhos para bebês:** Para bebês que toleram, tapa-olhos podem ser uma solução eficaz para bloquear a luz indesejada e facilitar o sono em ambientes claros.
 - 5. Protetores de ouvido:** Em passeios mais barulhentos, e no período noturno, protetores auriculares externos, que abafam os ruídos, são uma ótima opção até para proteger o bebê.



**Atividades durante
a estadia: Passeios
diurnos e noturnos.**

Viajar com um bebê não significa que você precisa sacrificar a exploração e o prazer das atividades turísticas. Com planejamento cuidadoso, tanto passeios diurnos quanto noturnos podem ser integrados à rotina do bebê sem grandes perturbações.

Passeios diurnos:

Não limite os passeios diurnos devido às sonecas. Oferecer ao seu bebê a oportunidade de dormir em diferentes ambientes pode ajudá-lo a se adaptar melhor a novas situações e sentir-se seguro fora de casa.

- 1. Soneca no berço:** Tente garantir que pelo menos uma soneca seja no berço, dentro de casa ou no hotel. Isso proporciona ao bebê um sono de qualidade, o que é crucial para que ele esteja bem-disposto pelo resto do dia.
- 2. Flexibilidade nas sonecas:** As demais sonecas podem acontecer de maneira mais flexível, como no carrinho durante um passeio ou até mesmo no colo, usando um canguru. Isso permite que você e sua família continuem explorando enquanto o bebê descansa.
- 3. Sonecas em família:** Permita que outros familiares, como avós e padrinhos, também tenham a chance de acalantar o bebê durante as sonecas. Isso não apenas fortalece os laços familiares, mas também oferece a você um merecido descanso.

Passeios noturnos:

Passeios noturnos podem ser uma excelente maneira de aproveitar as férias, especialmente em cidades que ganham uma vida especial à noite.

1. Equipamento adequado: Sempre leve consigo um canguru e o carrinho de passeio. Ter as mãos livres torna a experiência mais agradável e segura para todos.

2. Gerenciamento do sono noturno: Como planejar as saídas em relação ao horário que o bebê dorme.

Após o Início do Sono Noturno: Se o passeio ocorrer após as primeiras duas horas de sono noturno do bebê, considere levá-lo já dormindo no carrinho. Isso permite que ele continue dormindo enquanto você aproveita o passeio.

Próximo à Hora de Dormir: Se o passeio for acontecer perto da hora habitual de dormir do bebê, ajuste a última soneca do dia para um pouco mais tarde. Dessa forma, o bebê estará acordado e poderá aproveitar o passeio com você.

Minha querida aluna,

você chegou ao final da leitura deste guia e meu mais sincero desejo é que ele realmente seja útil para você.

No entanto, não quero encerrar deixando uma sensação de que lhe entreguei um manual repleto de regras difíceis de seguir. Por isso, desejo que um único sentimento permaneça com você: **LEVEZA**.



Esta é a única vida que temos para viver, então por que permitir que o medo nos impeça de desfrutar de momentos que são únicos e que não se repetirão? Viva! Viva ao lado de sua família a vida que o Senhor lhe deu. E retorne.

Hoje, permita-se aproveitar. Amanhã, você poderá voltar ao caminho regrado. Mas só amanhã, depois das férias.

Com amor,

Dra. Dúnnia Baldissera

Ps. Deixei um brinde a seguir. Um manual sobre como ensinar o seu bebê a dormir fora de casa, **ANTES QUE VOCÊ PRECISE IR**.



Como ensinar

seu bebê a dormir

fora de casa.



Entender como ajudar o seu bebê a dormir fora de casa é um desafio, mas também uma habilidade valiosa, especialmente para famílias que gostam de estar em movimento. Aqui está um passo a passo para te ajudar nessa jornada:

Passo 1: Estabeleça uma rotina em casa.

Antes de tudo, é preciso ter uma rotina de sono sólida e previsível em casa em 80% do tempo. Isso oferece uma base segura a partir da qual você e seu bebê podem começar a explorar outras opções.

Passo 2: Escolha a melhor soneca do dia.

Identifique qual soneca do dia parece ser a mais fácil ou mais longa para o seu bebê. Marque um dia na semana para um passeio durante essa soneca. Faça isso no carrinho ou no colo, não no carro (automóveis podem gerar associações mais rapidamente).

Passo 3: Esteja preparada para perder algumas sonecas.

Nos primeiros testes, esteja consciente de que seu bebê pode perder algumas sonecas. Isso é normal e faz parte do processo de aprendizado tanto para você quanto para ele. E fique tranquila, não haverá prejuízos para o seu bebê a longo prazo.

Passo 4: Ajuste o horário do próximo sono.

Se o seu bebê não conseguir dormir como planejado, antecipe o próximo sono em até uma hora, seja ele uma soneca ou o sono noturno.

Passo 5: Teste o sono noturno fora de casa.

Quando você sentir que seu bebê está se acostumando a dormir fora de casa durante o dia, você pode começar a testar o sono noturno. Planeje sair duas vezes por mês exatamente na hora do sono noturno dele. Realize o ritual no seu retorno apenas se o seu bebê ainda estiver acordado, não sendo necessário dar o banho após voltarem para casa.

Passo 6: Escolha o equipamento certo.

Para essas saídas noturnas leve o bebê-conforto, canguru, sling ou o carrinho. Não há problema se o seu bebê acabar dormindo no carro durante a viagem, desde que ele seja transferido para um ambiente seguro ao chegar ao destino.

Passo 7: Seja natural durante os passeios.

Durante esses passeios, é importante evitar parecer muito intencional na hora de fazer o seu bebê dormir. Tente ser o mais natural possível para evitar que ele resista ao sono. Se você estiver conversando ou andando durante essa hora, continue fazendo isso. O objetivo é criar uma atmosfera que seja propícia ao sono, mas sem torná-lo o foco principal, para que o bebê possa se acostumar a adormecer em diferentes cenários sem pressão.

Agora... é só perder o medo e curtir.



ENCONTRO

— MÃE —
segura e
confiante ✨
—❤️—

Segunda, 14.10 às 20h
no YouTube.

@dradunniabaldissera

