

Revista Digital

Dormindo bem à noite &
Tomando gosto pelos estudos



Dois e-books em uma só
revista digital

O QUE JOVENS MÃES
PODEM FAZER PARA
DORMIR BEM À NOITE!





***Quem é mãe já sabe e quem
vier a ser mãe saberá:
criança acorda toda noite...***

Reconhecendo a importância do sono

Vivemos em uma era de eterna correria, onde tudo deve ser feito para já, e nunca há tempo para nada. Mesmo necessidades fisiológicas como comer e dormir, são relegadas a segundo plano. Hábitos pouco saudáveis se tornam cada vez mais comuns, acostuma-se a comer mal e com pressa e dormir pouco.

E ninguém sofre mais com a privação de sono do que as mães de bebês recém nascidos, fato plenamente justificável. Porém, existem dicas de especialistas que contribuem para que o bebê se habitue a dormir à noite inteira, dando um descanso extra para os pais. É importante ressaltar que nos primeiros 12 meses de vida, considera-se uma noite inteira de sono, dormir 6 horas seguidas. A partir do primeiro ano de vida, o bebê dorme de 10 a 12 horas por noite.

Selecionamos algumas dicas, para ajudar seu bebê a dormir bem: ➤



Brinque durante o dia

Não adianta evitar que o bebê durma durante o dia, para deixá-lo mais cansado à noite. Ao invés disso, brinque com ele, com isso ele se cansará de forma natural e saudável, resultando em uma boa noite de sono.

Estabeleça o horário de dormir

Parece contraditório, mas colocar o bebê para dormir cedo, fará com que ele durma mais. Entenda cedo como 19:30 da noite, pouco depois de alimentá-lo. É preciso encontrar um meio termo, nem cedo demais, nem tarde. Papai e mamãe às vezes têm que conversar. Aproveite esse horário para colocar o assunto em dia.

Dê um banho morno

Nada mais relaxante para o bebê do que um banho morninho, aquela toalha bem fofa para secar o corpinho, e um pijaminha bem confortável. Isso vai deixá-lo pronto para dormir.

Vista-o adequadamente

Em primeiro lugar é importante que o bebê esteja vestido com as fraldinhas noturnas. Já em relação à roupinha, o fundamental é que seja confortável. Preste atenção para não vesti-lo nem demais, nem de menos. Pijaminhas (bodies) de malha de algodão que permitem que o bebê se movimente à vontade são os ideais. Nos dias de frio, a mantinha além de esquentar, passa a sensação de conforto para o bebê.

Ajuste o ambiente

Naturalmente os bebês já dormem mais horas à noite do que durante o dia. Mas quando ainda são muito novinhos, não sabem diferenciar dia e noite. Para ajudá-lo a entender melhor que está na hora de dormir, estabeleça uma nova rotina para o período noturno. Dê o banho morno, vista seu pijaminha, leia um livro e o principal, escureça o quarto. Existem cd's e mp3's com sons relaxantes com chuva, ondas e outros barulhos da natureza que reduzem ruídos externos e trazem paz ao ambiente.



Dê algum acessório de transição

Ao colocá-lo no berço, entregue a ele um ursinho ou um lençolzinho, esse vai ser o objeto que passará a dar segurança ao bebê. É muito interessante que a mãe mantenha esse objeto junto ao corpo por um tempo, para que o mesmo adquira o odor da mãe. Crianças tem o olfato aguçado, e frequentemente ficam despertas durante à noite. Acordar e sentir o cheiro da proximidade da mãe, passa conforto e segurança ao bebê. Há grandes chances desse objeto ser o companheiro das horas de sono ao longo da infância.

Meu filho cresceu, agora vou dormir bem?

Então seu filho cresce um pouquinho, passa a dormir a noite inteira e você pensa:

“chegou a hora de dormir bem!”, mas eis que um pequeno visitante surge em sua cama. Ansiedade, insegurança e distração – esses são alguns dos ingredientes que trazem seu filho da cama dele, diretamente para a sua. Mas esse hábito pode ser alterado, também temos algumas dicas para encorajar seu filho a dormir sozinho:

Elimine distrações

Em primeiro lugar é essencial eliminar do quarto de dormir, televisão, video-game e computador. O estímulo associado a assistir tv ou jogar video-game além da luz da tela do computador, atrapalham muito a chegada do sono da criança. Algumas crianças não gostam de dormir no breu total, para esses casos uma pequena lâmpada de parede é suficiente.

Estabeleça uma rotina noturna.

Tomar um banho morninho, colocar o pijaminha confortável, escovar os dentinhos e ler um livro junto, são hábitos noturnos que passam segurança à criança antes dela se deitar. Essa rotina utilizada para acalmar os bebês também serve para crianças, sinalizando que o momento de dormir está próximo, preparando-a psicologicamente para isso.

Minimize sua presença

Deixe o quarto antes de a criança dormir, e se você ficar no quarto não fique deitado na cama dela ou interagindo. Noite a noite, vá se afastando aos poucos da cama dela enquanto ela adormece, pois isso diminuirá gradualmente a dependência dela por alguém no quarto.

Estabeleça a sensação de segurança

Sua ausência, ou a famosa imaginação do monstro em baixo da cama, podem deixar a criança rolando na cama por horas. Facilite essa transição de “quase dormindo” para “dormindo” reduzindo a sensação de insegurança e stress da criança. Animais de pelúcia, ou mesmo um peixinho no aquário podem ajudar bastante, trazendo a sensação de companhia e segurança.

Afaste-se do quarto gradualmente

É hábito dos pais colocar a criança para dormir, e dizer que vai voltar para checar se está tudo bem. Cumpra o prometido, mas retorne ao quarto em intervalos cada vez maiores. Provavelmente a criança dormirá em um desses intervalos. O ideal é começar com intervalos de 5 a 10 minutos, quando ela provavelmente ainda estará acordada, mas não demore muito a voltar. Esse tempo de ausência pode causar ansiedade e agitação à criança.

Seja persistente

Se a criança aparecer na sua cama no meio da noite, acompanhe-a de volta a seu quarto sem muita interação, apenas diga que ela precisa dormir em sua cama. É importante não ceder, para a criança se acostumar.

Recompense o bom comportamento

Após uma noite bem dormida em seu próprio quarto, recompense a criança. Incremente o café da manhã e deixe que ela própria escolha a roupa que desejar usar no dia. No caso de comportamento ruim durante a noite, ignore, deixe que ela chore e faça manha. Não dê atenção. No princípio vai ser doloroso, mas logo a criança vai entender que fazer birra não é a solução.



Meu bebê cresceu...

Então sua criança cresceu, dorme sozinha na sua cama, e não dá mais trabalho à noite. Aproveite esse momento, pois brevemente ele será um adolescente com às crises naturais da idade e saídas noturnas. Mas nada disso importa... Afinal ser mãe é padecer no paraíso. Dá para rir e dá para chorar.



Dicas

Para estimular seu filho a estudar





Muitas vezes a hora das tarefas escolares é um momento bastante desgastante entre pais e filhos. É consenso que estudar deve ser um hábito e os responsáveis por fazer que a criança adquira esse hábito são os pais.

Por isso selecionamos algumas dicas para estimular seus filhos a encarar os livros de forma mais prazerosa. ▶



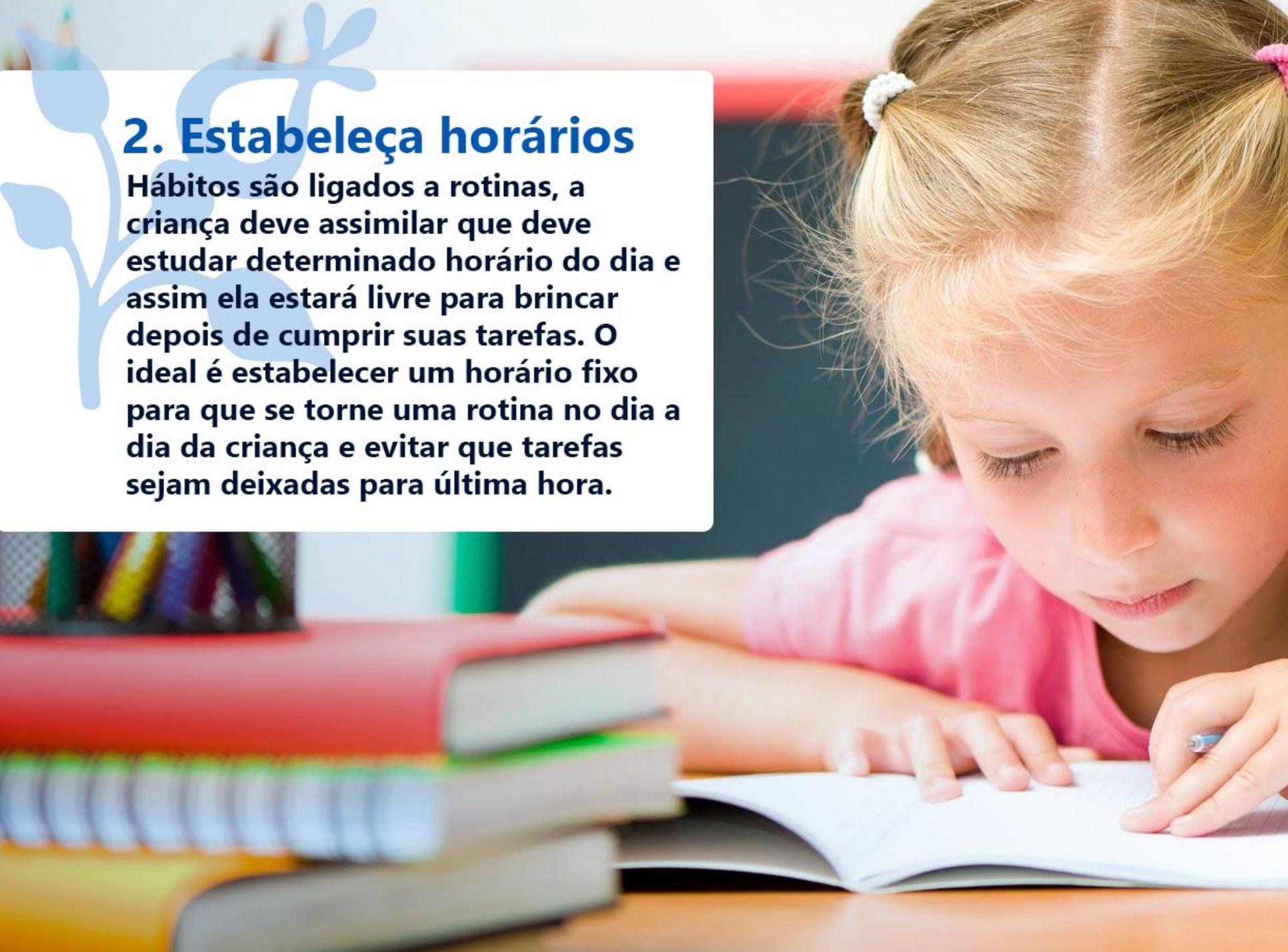


1. Explicar

É fundamental que as crianças entendam por que elas precisam perder uma parte do dia delas para fazer algo que a princípio não é divertido. Explique a importância de aprender, conte sobre sua época escolar, narre seus hábitos de estudo quando criança, e a importância da escola para você chegar a profissão que tem hoje.

2. Estabeleça horários

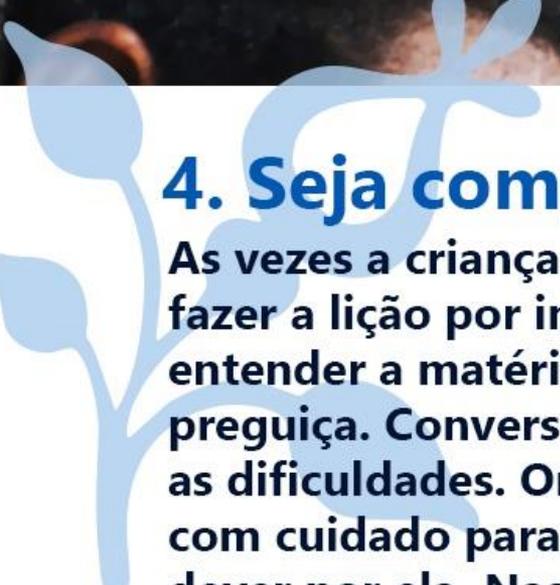
Hábitos são ligados a rotinas, a criança deve assimilar que deve estudar determinado horário do dia e assim ela estará livre para brincar depois de cumprir suas tarefas. O ideal é estabelecer um horário fixo para que se torne uma rotina no dia a dia da criança e evitar que tarefas sejam deixadas para última hora.



3. Dê uma pausa

Muitas vezes a criança pode estar estressada ou cansada, isso vai causar desânimo e o estudo não vai render. Escolha outra atividade para que ela possa descansar um pouco, como por exemplo dar uma volta na rua ou no parque. Ela voltará cheia de energia e com um nível de concentração muito maior.





4. Seja compreensivo

As vezes a criança pode não querer fazer a lição por insegurança, por não entender a matéria, e não por preguiça. Converse com ela e entenda as dificuldades. Oriente e auxilie, mas com cuidado para não fazer todo o dever por ela. Nas próximas sessões de estudo da matéria que ela tem dificuldade estimule-a e diga como ela vem progredindo .



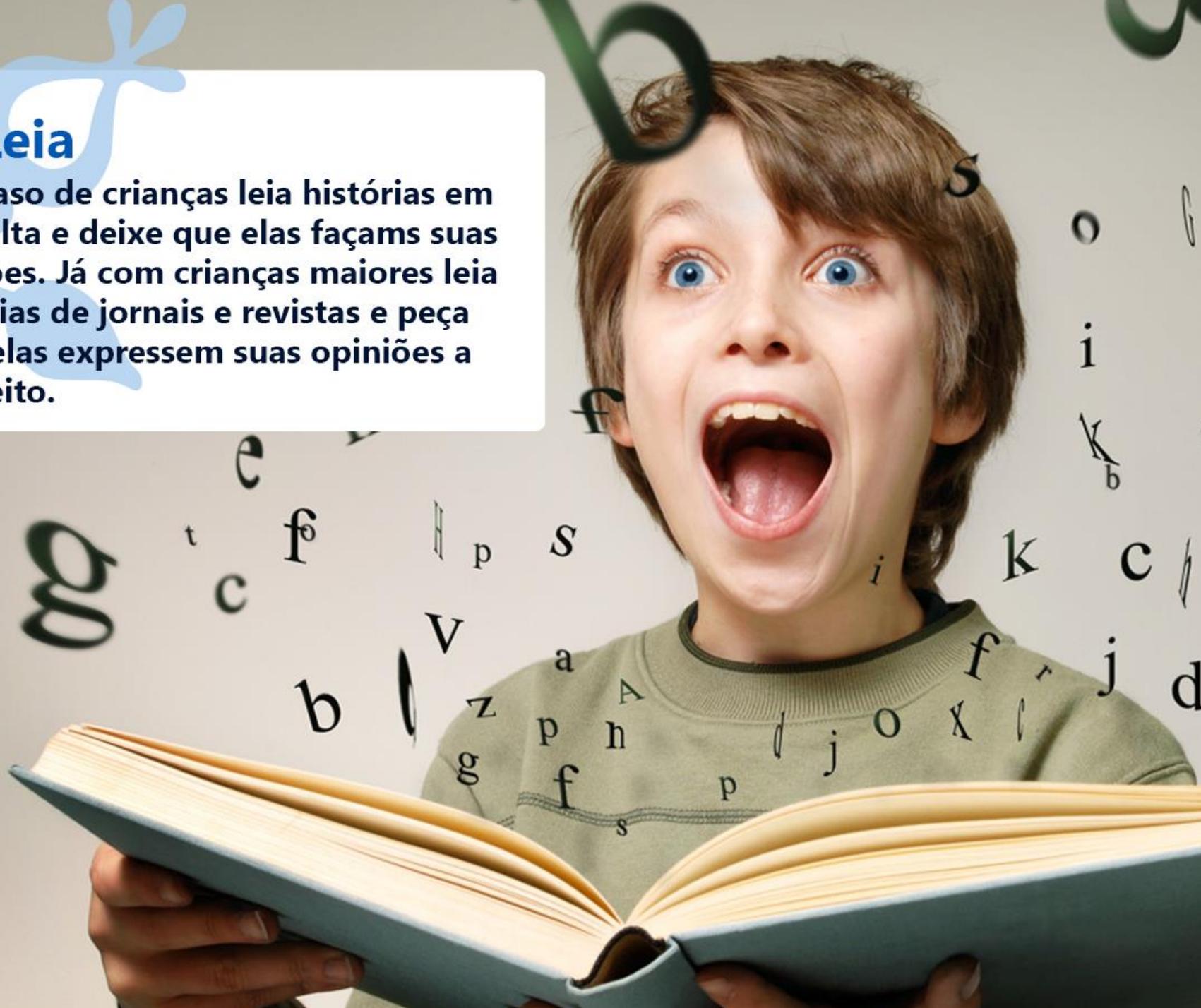
5. Brinque

Jogos de tabuleiro exigem concentração, atenção, desenvolvimento de estratégias de raciocínio e controle de ansiedade, jogos de cartas exercitam o raciocínio lógico matemático. Essas são maneiras divertidas de estimular a criança.



6. Leia

No caso de crianças leia histórias em voz alta e deixe que elas façam suas versões. Já com crianças maiores leia notícias de jornais e revistas e peça que elas expressem suas opiniões a respeito.



**Esperamos que tenha
gostado da nossa revista!**

Visite nosso site
www.silhueta.com.br

