MATERNIDADE COM PROPÓSITO & BEBÊ PUPA

GUIA DE BOLSO

SONO E ROTINA DO BEBÊ

Do nascimento aos 6 meses

Para observar, acolher e construir o seu caminho.



Um presente para a sua família

Carine Protasio • Maternidade com Propósito

BOAS-VINDAS

Antes de começarmos

Talvez você esteja segurando este guia com um bebê no colo, a casa em silêncio por alguns minutos e muitas perguntas na cabeça. Ou talvez o seu bebê ainda nem tenha nascido, mas você já queira compreender um pouco melhor como serão as primeiras noites.

Quero te contar algo importante: nos primeiros meses, o sono não costuma seguir um roteiro previsível. O bebê está conhecendo o mundo, aprendendo a regular o próprio corpo e contando muito com a presença de quem cuida dele. Isso não significa que você esteja fazendo algo errado.

Este guia foi pensado para acompanhar você do nascimento aos 6 meses, explicando o que muda ao longo do caminho e como reconhecer necessidades reais, sem transformar cada despertar em um problema a resolver.

Como usar este guia

Leia por partes, volte quando precisar e escolha apenas aquilo que fizer sentido para a sua família. Você não precisa colocar tudo em prática hoje. **O objetivo é ampliar o seu olhar, não acrescentar mais uma cobrança.**

Este material é um presente da parceria entre a Bebê PUPA e a Maternidade com Propósito. Ele é educativo e não substitui o acompanhamento pediátrico individualizado.

QUEM ESTÁ COM VOCÊ

Prazer, sou a Carine

Sou Carine Protasio, fisioterapeuta, consultora de sono infantil, mãe de Maurício e Vicente e criadora da Maternidade com Propósito. Meu trabalho reúne estudo sobre sono e desenvolvimento infantil e aquilo que a própria maternidade me ensinou: mães não precisam de mais cobranças. Precisam de orientação confiável, escuta e espaço para construir escolhas possíveis.

A Maternidade com Propósito nasceu desse desejo de oferecer conhecimento sem retirar da mãe a confiança naquilo que observa todos os dias. Não acredito em uma rotina perfeita que sirva para todos os bebês. Acredito em compreender o que o bebê comunica, responder com presença e criar oportunidades para que ele se desenvolva no seu tempo.

Nossa forma de caminhar: OR&O

Observar o que o bebê demonstra. **Responder** às necessidades com sensibilidade. **Oportunizar** experiências adequadas ao seu desenvolvimento, respeitando a realidade da família.

Talvez, ao terminar esta leitura, você não tenha um horário exato para cada soneca. Mas terá perguntas melhores para fazer e mais elementos para decidir com segurança. Esse é o começo de uma rotina com propósito.

MINHA FAMÍLIA

> É na vida com quem eu amo que muitas das perguntas que me movem também ganham sentido.



A EDUCAÇÃO DO SONO COMEÇA COM CONHECIMENTO

Por que a educação do sono começa antes mesmo do nascimento?

O conhecimento que você constrói hoje pode transformar a maneira como vai viver os primeiros meses com seu bebê.

Quando pensamos na chegada de um bebê, é natural que nossa atenção esteja voltada para o enxoval, o parto, a amamentação e todos os cuidados que serão necessários. Mas existe algo que muitas famílias só começam a procurar quando o cansaço já tomou conta da casa: o conhecimento sobre o sono infantil.

E eu quero te convidar a olhar para isso de outra maneira.

Educar o sono não significa ensinar um recém-nascido a dormir sozinho, estabelecer horários rígidos ou esperar que ele passe a noite inteira dormindo. Significa, antes de tudo, compreender como o sono se desenvolve, reconhecer as necessidades do bebê e aprender a construir uma rotina que ofereça segurança, previsibilidade e oportunidades adequadas de descanso.

E sabe por que considero tão importante começar essa educação ainda na gestação? Porque, quando o bebê nasce, a mãe também está vivendo uma transformação profunda. Seu corpo está se recuperando, suas emoções estão sendo reorganizadas e, muitas vezes, o descanso passa a acontecer em pequenos intervalos. Nesse cenário, tomar decisões pode se tornar muito mais difícil.

A exaustão muda a maneira como enxergamos os problemas. Aquilo que poderia ser conduzido com tranquilidade acaba sendo resolvido no improviso, simplesmente porque estamos cansadas demais para pensar em outra possibilidade. E, aos poucos, a família pode entrar em um ciclo de noites difíceis, sonecas desorganizadas e tentativas constantes de encontrar alguma coisa que funcione.

É nesse momento que muitas mães percebem que o bebê só consegue adormecer de uma determinada maneira: mamando, sendo embalado ou permanecendo no colo. Quero que você entenda uma coisa: **não existe nada de errado em acolher, amamentar ou oferecer colo para ajudar um bebê a dormir.** O problema pode surgir quando essa se torna a única forma

possível de adormecer e, com o passar do tempo, essa dinâmica deixa de ser sustentável para a família.

Quanto mais um padrão se repete, mais familiar ele pode se tornar para o bebê. Isso não significa que seja impossível transformá-lo depois, mas que algumas mudanças podem exigir mais tempo, consistência e acolhimento.

Por isso, quando uma mãe conhece o desenvolvimento do sono desde o início, ela ganha algo muito valioso: a possibilidade de fazer escolhas antes que a exaustão comece a decidir por ela.

Quem conduz essa educação?

Eu acredito que a responsabilidade de conduzir a rotina familiar pertence aos adultos. É a mãe, junto aos demais cuidadores, quem organiza o ambiente, estabelece referências, observa os horários, oferece oportunidades de descanso e constrói, pouco a pouco, os hábitos da casa.

Mas existe uma diferença entre conduzir e controlar.

Um recém-nascido ainda não tem maturidade para seguir horários estabelecidos pelos adultos. Ele precisa se alimentar conforme suas necessidades, dormir em diferentes momentos do dia e receber ajuda para se regular. Por isso, educar o sono também exige flexibilidade para reconhecer aquilo que ainda não está sob nosso controle.

> **O bebê não precisa comandar a rotina da família, mas suas necessidades precisam participar das decisões de quem a conduz.**

É justamente nesse equilíbrio que o conhecimento faz diferença. Quando você entende o que esperar de cada fase, consegue organizar melhor o dia, identificar sinais de cansaço, antecipar algumas necessidades e construir hábitos de maneira gradual, sem transformar cada despertar ou cada soneca difícil em um problema.

E, principalmente, passa a compreender que nem tudo precisa ser resolvido imediatamente. Algumas situações pedem ajustes na rotina, outras exigem acolhimento e muitas fazem parte do amadurecimento natural do bebê.

A EDUCAÇÃO DO SONO COMEÇA COM CONHECIMENTO

Conhecimento traz segurança para maternar

Uma mãe informada não é aquela que consegue controlar todas as noites ou fazer seu bebê dormir perfeitamente. É aquela que compreende melhor o que está acontecendo e, por isso, consegue tomar decisões com mais clareza, mesmo quando a realidade não acontece como ela imaginou.

A educação do sono começa assim: com uma mãe que aprende a observar, responder e oportunizar. Uma mãe que entende que pode oferecer colo sem abrir mão de construir hábitos, estabelecer uma rotina sem ignorar as necessidades do filho e conduzir com segurança sem precisar controlar tudo.

Esse é o meu convite para você ao longo deste guia: não espere chegar ao limite da exaustão para começar a compreender o sono do seu bebê.

> **O conhecimento que chega antes do cansaço pode ajudar você a atravessar os desafios com mais segurança, consciência e leveza.**

Porque educar o sono não é apenas sobre fazer um bebê dormir. É também sobre oferecer à família condições para descansar, se relacionar e viver essa fase com mais equilíbrio.

Uma lente, não uma receita.

Carine Protasio · *Maternidade com Propósito*

ENTENDENDO O COMEÇO

O sono está amadurecendo

No início da vida, os períodos de sono e vigília são distribuídos ao longo das 24 horas. O recém-nascido ainda está amadurecendo o ritmo biológico que ajuda a distinguir dia e noite, e os despertares para se alimentar, receber conforto ou ser cuidado fazem parte desse processo.

Com o passar das semanas, o organismo vai recebendo pistas do ambiente, a distribuição do sono muda e alguns períodos noturnos podem se alongar. Não acontece da mesma forma nem no mesmo momento para todos os bebês. Um bebê que acorda mais vezes não é, por isso, menos desenvolvido do que outro.

Três ideias que vale guardar

O sono é uma necessidade biológica. Não é um comportamento que o bebê escolhe para agradar ou desafiar alguém. Por isso, a primeira pergunta não é “como faço dormir?”, mas “o que pode estar dificultando esse descanso?”.

A ajuda do adulto é esperada. Colo, alimentação, contato e previsibilidade podem participar do processo de adormecer, sobretudo nos primeiros meses. A presença não precisa ser tratada como um erro.

Despertar não significa fracasso. O mais importante é observar o conjunto: crescimento, alimentação, saúde, conforto, desenvolvimento e como a família está conseguindo atravessar essa fase.

Um olhar mais gentil

Em vez de comparar a noite do seu bebê com a de outra família, procure reconhecer o que está mudando no próprio bebê. Essa observação é muito mais útil do que perseguir um número ideal de horas.

DO NASCIMENTO ÀS 6 SEMANAS

Primeiros encontros

Nessas primeiras semanas, os dias podem parecer uma sucessão de mamadas, trocas de fralda, colo e pequenos períodos de sono. É comum que o bebê durma em intervalos irregulares e precise de bastante proximidade para se reorganizar. Não há necessidade de forçar horários fixos quando o corpo dele ainda está se adaptando à vida fora do útero.

A alimentação tem prioridade e pode exigir despertares frequentes, inclusive à noite. A orientação sobre intervalos entre mamadas e sobre acordar ou não o bebê para alimentar-se deve seguir a avaliação do pediatra, especialmente quando existe prematuridade, dificuldade de ganho de peso ou alguma condição clínica.

O que pode ajudar nessa fase?

Durante o dia, aproveite a luz natural e mantenha os sons habituais da casa, sem precisar produzir silêncio absoluto. À noite, diminua a iluminação e as interações muito estimulantes. Essas diferenças suaves começam a apresentar ao bebê os sinais de dia e noite, mas não são uma promessa de noites longas.

Observe o conforto, a temperatura, a fome, os momentos de alerta e a necessidade de aconchego. Segurar o bebê acordado no colo, conversar baixinho e oferecer presença podem ser recursos importantes. Quando o adulto sentir sono, o bebê precisa ser colocado no próprio espaço seguro para dormir.

Para lembrar

O objetivo das primeiras semanas não é fazer o bebê “aprender a dormir sozinho”. É ajudá-lo a sentir-se cuidado enquanto seu organismo amadurece.

ENTRE 6 E 12 SEMANAS

Pequenas pistas de rotina

Aos poucos, você pode notar períodos de alerta mais definidos e algumas mudanças na duração dos sonos. Há bebês que começam a concentrar mais descanso à noite; outros seguem acordando com frequência. Ambos precisam ser compreendidos dentro da própria história de crescimento e alimentação.

Neste momento, a rotina pode ganhar forma a partir de uma sequência simples, e não de um relógio rígido. Por exemplo: acordar, alimentar-se, trocar a fralda, ter um momento de interação e, quando surgirem sinais de cansaço, preparar o próximo descanso. O tempo entre essas etapas pode variar bastante.

Experimente uma transição tranquila

Quando perceber que o bebê está ficando menos interessado no ambiente, procure reduzir estímulos. Um pouco menos de luz, uma voz mais baixa, a troca de fralda e alguns minutos de aconchego já podem formar um ritual reconhecível. Se um dia ele precisar de mais ajuda ou dormir em outro horário, isso não desmancha todo o trabalho.

Pergunta que orienta

“O que meu bebê costuma demonstrar pouco antes de precisar dormir?” Essa pergunta vale mais do que tentar encaixá-lo em uma tabela de horários.

POR VOLTA DOS 3 E 4 MESES

Quando o sono muda

Entre o terceiro e o quarto mês, muitas famílias percebem mudanças: o bebê fica mais atento ao que acontece ao redor, pode se distrair com facilidade e o sono parece diferente daquele das primeiras semanas. Esse período costuma ser chamado de “regressão”, mas o termo pode dar a impressão de que o bebê está andando para trás. Em geral, estamos observando um organismo em desenvolvimento.

Pode haver mais despertares ou necessidade de ajuda para voltar a dormir, mas não existe uma mudança igual para todos. Também vale lembrar que desconfortos, doenças, alimentação e alterações na rotina podem influenciar o sono.

Como atravessar essa fase?

Mantenha referências simples: um ambiente adequado, uma sequência curta antes de dormir e respostas consistentes às necessidades do bebê. Se as sonecas ficarem difíceis, observe quando o cansaço costuma aparecer e ajuste o momento de oferecer descanso, sem se prender a uma janela exata.

Se você deseja mudar alguma forma de adormecer que se tornou cansativa, não precisa fazer isso de maneira abrupta. Primeiro compreenda o que funciona, quais recursos o bebê já aceita e quanto apoio a família consegue oferecer. Mudanças delicadas também podem acontecer em passos pequenos.

Não é uma corrida

Desenvolvimento não significa que o bebê precise, aos 4 meses, dormir a noite inteira ou abandonar toda ajuda. O que funciona precisa fazer sentido para vocês.

POR VOLTA DOS 5 E 6 MESES

Mais descobertas, novos ritmos

Nessa fase, o bebê costuma estar mais interessado em pessoas, movimentos e experiências. Alguns períodos de vigília ficam mais longos e a distribuição das sonecas pode mudar. Ao mesmo tempo, a necessidade de descanso continua grande, e dias muito estimulantes podem exigir mais acolhimento na hora de dormir.

A rotina fica mais clara quando você identifica alguns pontos relativamente previsíveis: como começa a manhã, em que momentos aparecem sinais de cansaço, como a família organiza as sonecas e qual sequência costuma anteceder a noite. Não é preciso controlar cada minuto para que o bebê reconheça essas referências.

Construindo hábitos possíveis

Escolha um ou dois elementos que possam ser repetidos com facilidade. Talvez seja fechar as cortinas, trocar a roupa, cantar sempre a mesma música e dar colinho antes de colocar o bebê no berço. O ritual não precisa ser longo ou sofisticado; ele precisa ser viável e acolhedor.

Se a família desejar trabalhar, aos poucos, uma forma diferente de iniciar o sono, faça isso com atenção à resposta do bebê. Choro intenso, desconforto ou necessidades não atendidas pedem uma reavaliação. E os despertares noturnos ainda podem acontecer, inclusive para alimentação.

Um detalhe importante

O avanço do desenvolvimento motor muda os cuidados com roupas e acessórios de sono. Ao aparecerem tentativas de rolar, qualquer produto que faça contenção do tronco ou dos braços precisa ser interrompido. Prefira vestimentas que permitam movimentos livres.

APRENDENDO A OBSERVAR

O bebê mostra o caminho

Não existe um único sinal de sono que sirva para todos os bebês. Alguns começam a desviar o olhar e perder o interesse pela brincadeira; outros bocejam, esfregam o rosto ou ficam mais sensíveis ao barulho. Há também momentos em que a agitação é confundida com energia, embora o bebê já esteja cansado.

Em vez de transformar um gesto isolado em diagnóstico, observe um conjunto de pistas e o contexto. Quanto tempo ele está acordado? Acabou de se alimentar? Houve muito estímulo? Está confortável? Como costuma reagir quando você o leva para um ambiente mais calmo?

Um pequeno exercício de OR&O

Observar: durante dois ou três dias, repare nos sinais que aparecem antes das sonecas e na forma como o bebê desperta.

Responder: se ele mostra cansaço, ofereça uma transição tranquila. Se parece estar com fome, desconfortável ou precisando de contato, comece por essa necessidade.

Oportunizar: ajuste algo simples: menos estímulo, um ritual curto ou uma oportunidade de descanso um pouco antes, e observe novamente.

A rotina começa no encontro

Observar não é vigiar. É reconhecer padrões com curiosidade e usar essas pistas para decidir com mais segurança.

UM DIA DE CADA VEZ

Rotina é sequência, não prisão

Muitas mães perguntam qual é a rotina ideal de um bebê de dois, quatro ou seis meses. Entendo a vontade de ter uma referência, sobretudo quando o cansaço é grande. Mas, antes de distribuir o dia em horários, prefiro olhar para o fluxo que já existe na casa.

Manhã

Ao despertar, observe fome, fralda, disposição e vontade de interagir. A luz natural e uma atividade tranquila ajudam a marcar o começo do dia. Quando o cansaço aparecer, ofereça uma oportunidade de soneca.

Ao longo do dia

Alimentação, contato, brincadeiras adequadas à idade e descansos se alternam. Alguns dias serão mais previsíveis; outros, menos. Depois de um passeio, vacina, doença ou noite diferente, talvez seja necessário adaptar o ritmo e oferecer mais apoio.

Final do dia e noite

Reduza gradualmente os estímulos e escolha uma sequência simples que seja possível repetir: higiene, roupa confortável, alimentação conforme a necessidade, aconchego e espaço seguro para dormir. Nos despertares, mantenha a interação calma e responda ao que o bebê precisa.

Uma rotina possível é uma rotina viva

O objetivo não é acertar o relógio. É criar referências que ajudem o bebê e que a família consiga sustentar.

A BASE DE TUDO

Sono seguro vem primeiro

Independentemente da idade, do tipo de ritual ou do produto usado para dormir, a segurança do ambiente deve ser a prioridade. Algumas medidas são especialmente importantes durante todo o primeiro ano de vida.

Posição: coloque o bebê de barriga para cima para todos os sonos, inclusive as sonecas. Não o coloque de lado ou de barriga para baixo para iniciar o sono.

Superfície: prefira berço ou moisés adequado, com colchão firme, plano e lençol justo. Não coloque travesseiro, protetores laterais, naninhas, mantas soltas ou brinquedos dentro do espaço de sono.

Proximidade: nos primeiros 6 meses, é recomendado que o bebê durma no mesmo quarto dos cuidadores, mas em uma superfície separada. Evite adormecer com o bebê em sofá, poltrona ou cama de adulto.

Temperatura: evite excesso de roupa ou aquecimento. Mantenha cabeça e rosto descobertos, observe sinais de calor e vista o bebê de acordo com a temperatura do ambiente.

Durante o dia: o tempo de bruços, quando o bebê está acordado e supervisionado, ajuda no desenvolvimento motor. Para dormir, a posição inicial continua sendo de barriga para cima.

O que realmente protege

Nenhum charutinho, monitor ou acessório de sono comprovadamente previne a síndrome da morte súbita infantil. Sono seguro depende sobretudo do ambiente e dos cuidados recomendados.

QUANDO PROCURAR AJUDA

Nem tudo é questão de rotina

Nem toda noite difícil pede uma mudança de hábito. Às vezes, o bebê precisa de uma avaliação de saúde, e a família também precisa de suporte. Vale procurar o pediatra quando os despertares vierem acompanhados de dificuldade persistente para se alimentar, preocupação com o ganho de peso, dor importante, ronco frequente ou outros sinais de desconforto.

Se houver pausas na respiração, dificuldade respiratória, coloração azulada, grande dificuldade para despertar ou sinais de doença grave, procure atendimento de urgência. Em bebês pequenos, febre também pode exigir avaliação imediata conforme a idade.

A exaustão materna merece atenção. Se você está tão cansada que teme adormecer segurando o bebê, vale reorganizar o cuidado com outro adulto de confiança e preparar alternativas de descanso seguro. Pedir ajuda não é desistir de cuidar; é uma forma de proteger vocês dois.

Para os dias difíceis

Uma pergunta útil é: “O que podemos ajustar no ambiente, na divisão dos cuidados ou nas expectativas para que a nossa família fique um pouco mais amparada?”

Nenhum material gratuito consegue avaliar uma situação individual. Use este guia como ponto de partida para conversar com os profissionais que acompanham o seu bebê.

SEU ESPAÇO DE OBSERVAÇÃO

Um pequeno mapa do bebê

Não é um diário para fiscalizar horários. É um convite para perceber o que se repete e encontrar pequenas possibilidades de ajuste. Você pode preencher por dois ou três dias, ou apenas guardar estas perguntas para lembrar depois.

Quando o bebê pareceu mais descansado?

Quais sinais apareceram antes de uma soneca?

O que ajudou nos momentos de desconforto?

Como foi o ambiente antes do sono noturno?

O que podemos tornar mais leve amanhã?

Leve esta ideia com você

O seu bebê não precisa caber em uma tabela. A rotina é construída na relação entre as necessidades dele e as possibilidades reais da sua família.

NOSSA CONVERSA CONTINUA

Você não precisa caminhar sozinha

Espero que estas páginas tenham colocado um pouco mais de clareza onde antes havia dúvidas. O começo da maternidade pode ser intenso, e não existe um único jeito de organizar o sono e a rotina. Há, porém, maneiras mais conscientes de observar o bebê, responder às suas necessidades e construir referências que façam sentido para a família.

Se quiser aprofundar essa caminhada, conhecer os conteúdos da Maternidade com Propósito ou conversar sobre o seu momento, você encontrará os caminhos abaixo. Vou ficar feliz em ter você por perto.

CONHEÇA A COMUNIDADE MCP
Aulas, encontros e acompanhamento acolhedor

INSTAGRAM · @CARINEPROTASIO
Conteúdos sobre sono, rotina e desenvolvimento

SITE · CARINEPROTASIO.COM
Conheça meu trabalho e os materiais da MCP

WHATSAPP · FALE COMIGO
Envie uma mensagem diretamente pelo WhatsApp

Com carinho,

Carine Protasio

Fisioterapeuta · Consultora de sono infantil · Mãe

PARA CONTINUAR ESTUDANDO

Fontes e transparência

Este guia reúne orientações educativas e sínteses autorais alinhadas à filosofia da Maternidade com Propósito. Os marcos de desenvolvimento e os padrões de sono são descritos como tendências, não como metas universais. Recomendações de segurança têm prioridade sobre alegações comerciais de produtos.

CDC · Sono seguro para bebês
Orientações sobre posição, berço, ambiente e divisão do quarto

AAP / HealthyChildren · Charutinhos e segurança
Quando interromper a contenção e como avaliar roupas de dormir

NHS · Ajudando o bebê a dormir
Variabilidade do sono, diferenciação dia/noite e rotinas simples

Bebê PUPA · Perguntas frequentes
Composição têxtil e características dos modelos da marca

Sobre este material

Distribuição gratuita para participantes da campanha PUPA. Uso educativo e não substitutivo da avaliação de saúde. Não há promessa de resultado ou recomendação de um método universal.

Créditos: Conteúdo educativo: Carine Protasio e Maternidade com Propósito. Edição especial em parceria com a Bebê PUPA. Novembro de 2026.