Nota da autora

Olá, mamãe!

Se você chegou até aqui, existe uma boa chance de já ter tentado de tudo: música de ninar, chá para você, oração para o bebê, oração para você, promessas ao universo e talvez até negociar com o travesseiro.

Se esse for o caso, seja muito bem-vinda. Espero que este livro ajude você a encontrar mais horas de sono antes que os cabelos brancos resolvam se multiplicar sem autorização.

Antes de começarmos, preciso compartilhar algumas informações importantes.

Eu não sou médica, pediatra, especialista em sono infantil nem profissional da área da saúde. Sou uma mãe que enfrentou muitas noites em claro, acumulou olheiras de respeito e decidiu mergulhar no universo do sono infantil em busca de respostas.

O conteúdo deste livro foi desenvolvido com base em minha experiência pessoal, em literatura especializada e em estudos científicos sobre o tema. Meu objetivo foi reunir informações confiáveis e transformá-las em algo simples, prático e agradável de ler, especialmente para quem está funcionando com poucas horas de sono.

Mas é importante lembrar que cada criança é única. O que funciona para uma família pode não funcionar da mesma forma para outra. Por isso, as informações apresentadas aqui têm caráter educativo e informativo, não constituindo aconselhamento médico, diagnóstico, tratamento ou substituição da orientação de profissionais qualificados.

Nenhum livro, aplicativo, vídeo da internet ou conselho da vizinha deve ser considerado mais importante do que a avaliação de um profissional de saúde que conheça a realidade do seu filho.

Se o seu filho apresentar qualquer sinal de doença, desconforto persistente, alteração importante no sono ou qualquer outra condição que gere preocupação, procure orientação de um pediatra ou médico de confiança.

Agora que os avisos importantes já foram dados, podemos seguir para a parte divertida.

Pegue um café (ou o terceiro do dia), acomode-se como for possível e vamos juntos tentar conquistar aquele objetivo que hoje parece quase lendário: o Happy Hour das Mamães.

Prefácio

Existem poucas coisas melhores nesta vida do que dormir. E, curiosamente, é exatamente quando trazemos um bebê para casa que passamos a valorizar essa verdade como nunca antes.

Em algum momento, entre uma mamada, uma troca de fralda e uma tentativa frustrada de sentar por cinco minutos, quase toda mãe se pega pensando:

"Se dormir é tão maravilhoso, por que meu bebê não faz isso?"

A resposta é mais simples, e (muito!) mais complexa do que parece. Ao contrário do que muitos imaginam, dormir bem é uma habilidade que se desenvolve ao longo do tempo. E, nos primeiros meses e anos de vida, os nossos filhos dependem muito da nossa ajuda para construir essa habilidade.

Quando estamos exaustas, funcionando na base da pura força de vontade, normalmente fazemos aquilo que resolve o problema mais rápido. Embalamos, balançamos, damos colo, passeamos pela casa às três da manhã negociando com o universo por mais duas horas de sono.

E isso é completamente compreensível.

O problema é que, às vezes, aquilo que nos salva hoje acaba se transformando em um hábito difícil de mudar amanhã. Então surge um ciclo conhecido por muitas famílias: o bebê acorda frequentemente, os pais ficam exaustos, o sono da casa inteira piora e, de brinde, aparece a culpa.

Mas aqui vai uma boa notícia:

A maioria dos desafios relacionados ao sono infantil não exige mágica, fórmulas secretas nem habilidades sobrenaturais. Na maior parte das vezes, as crianças precisam de alguns pilares fundamentais para desenvolver hábitos de sono mais saudáveis.

Ao longo deste livro, vamos explorar esses pilares:

1. Um ambiente seguro e adequado para dormir;
2. Amor, acolhimento e segurança emocional;
3. Uma rotina previsível;

4. A redução gradual de associações que fazem a criança depender de determinadas condições para adormecer;
5. Estratégias para incentivar o desenvolvimento da autonomia no sono, respeitando cada fase;
6. Consistência ao longo do processo.

Cada criança é única, e não existe uma solução universal que funcione para todas as famílias. Mas existe conhecimento, planejamento e muita paciência (especialmente a paciência).

Nas próximas páginas, vamos conversar sobre cada um desses pontos de forma simples, prática e baseada em evidências, sempre considerando as diferentes fases do desenvolvimento infantil.

E, quem sabe, quando você chegar ao final deste livro, o sonho de uma noite de sono mais tranquila deixe de parecer uma lenda contada entre mães exaustas.

Vamos começar.

Manual de Uso

Vamos ser sinceras.

Este livro tem muitas páginas e existe uma boa chance de você estar lendo isso enquanto segura uma xícara de café (como sugerimos), uma criança, ou ambos.

Então, se a sua energia está no modo economia e você quer ir direto ao ponto, sem julgamentos. Volte ao índice, encontre o capítulo que mais combina com a sua situação atual e vá direto para ele.

Agora, se você me perguntar o que eu recomendo, eu diria para ler o livro inteiro.

Não porque eu gosto de fazer mães cansadas lerem mais do que o necessário, mas porque os problemas de sono raramente aparecem sozinhos. Muitas vezes, aquilo que parece ser o problema é apenas o sintoma de algo maior.

Quando entendemos como o sono infantil funciona e como nossos filhos se desenvolvem em cada fase, fica muito mais fácil identificar o que está acontecendo e escolher as estratégias que fazem sentido para a nossa realidade.

A boa notícia é que eu prometo manter as explicações simples, práticas e livres daquele tipo de linguagem que faz a gente precisar reler a mesma frase três vezes para entender.

Meu objetivo é que você termine este livro sabendo mais sobre sono infantil do que jamais imaginou que precisaria saber, e, de preferência, com menos olheiras do que quando começou.

Então escolha seu caminho: leitura completa ou modo emergência.

Os dois são permitidos por aqui.