

# Partilhar o sono?



# Naturkinda – Um Projecto de Amor

Mais do que vender produtos, propomos uma filosofia de vida

- A **Naturkinda** existe porque acreditamos que os pequenos gestos podem transformar o mundo.
- A **Naturkinda** existe porque acreditamos que o mais valioso capital de um projecto é o amor que nele se investe.
- A **Naturkinda** existe porque acreditamos que os filhos são a maior fonte de inspiração das nossas vidas.

[www.naturkinda.com](http://www.naturkinda.com)



# O que é?

- Prática em que os bebês e crianças pequenas dormem com um ou ambos os pais (Educação Intuitiva)
- Comum em muitas partes do mundo fora da América do Norte, Europa e Austrália:
  - Um estudo realizado na Índia em 2006, revelou que 93% das crianças entre os 3 e os 10 anos dormiam com os pais
- Aumento crescente de adeptos do *cosleeping*
  - Estudos feitos nos EUA indicam que o nº de situações de *cosleeping* aumentou mais do dobro entre 1993 e 2000

# BENEFÍCIOS



# Amamentação

- Mais descanso para a mãe
- Maior proximidade
- Incentivo a prolongar a amamentação



# Síndrome da Morte Súbita Infantil

- “Lembra” o bebê que tem que respirar
- Mais atenção ao bebê, podendo evitar o pior, caso haja uma paragem de respiração



# Ajuda a reduzir riscos

- Asfixia com o lençol, fita do pijama, vômito, asma, etc.
- Incêndios, rapto, abuso
- Proximidade permite que a mãe se aperceba mais facilmente de uma situação de risco



# Menor agressão para o bebê

- Ao estar próximo, não tem que chorar para mamar
- A mãe reage aos primeiros sinais, evitando despertar totalmente
- Mais calma para o resto da família



# Melhoria dos relacionamentos

- Irmãos que dormem juntos
- Recuperar tempo perdido durante o dia quando são separados dos pais e irmãos
- Reforço dos vínculos emocionais



# Benefícios para a saúde

- Adequado para bebês irritáveis ou com dificuldades em adormecer
- Ajuda a regular o sono
- Estabilização da frequência cardíaca e respiratória



# Segurança

- Amor, apoio e carinho
- Não se sentem abandonadas
- Crianças confiantes e seguras



# Alguns conselhos

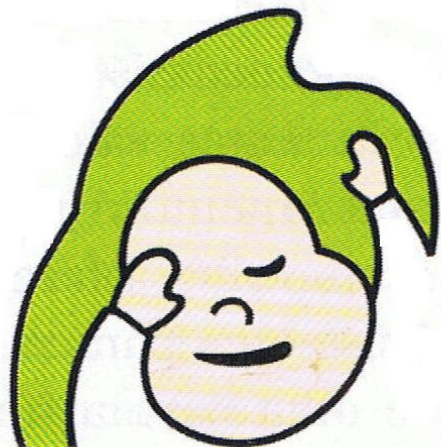
- Se não se sente confortável a ter o bebé na sua cama, poderá sempre colocar o berço ou a cama de grades junto da cama
- Aspectos de segurança:
  - Usar colchão firme, sem roupas fofas ou muitas almofadas
  - Evitar espaços de qualquer tipo, onde o bebé pode ficar entalado
  - Não fumar, consumir drogas ou álcool

# Conclusão

- Tema que levanta algumas polémicas (p.ex. individualização)
- Não deve haver generalizações
- A decisão deve ser de cada família, de acordo com a sua intuição e com o seu bebé
- Se a família sente que é o melhor para todos, não há inconvenientes

# Bibliografia e links

- Bibliografia:
  - Bésame Mucho (Carlos Gonzalez – Pergaminho)
  - No coração das emoções das crianças (Isabelle Filliozat – Pergaminho)
  - The babysleep book: the complete guide to a good night's rest for the whole family” (W.Sears – Sears Parenting Library)
- Links:
  - Jan Hunt [www.naturalchild.com](http://www.naturalchild.com)
  - John Holt [www.holtgws.com/index.html](http://www.holtgws.com/index.html)



**naturkinda**

**Crianças em Harmonia com a Natureza**

Fraldas de pano  
Porta bebés  
Detergentes ecológicos  
Roupa de algodão biológico  
Fraldas descartáveis ecológicas

**[www.naturkinda.com](http://www.naturkinda.com)**

Tel. Fax. 210153883 Telem. 919907805 Email: [geral@naturkinda.com](mailto:geral@naturkinda.com)

**Aguardamos a sua visita... Obrigada!**

