



Rotina

1 A 5 MESES



A organização dos acontecimentos não deve ser imposta para o bebê, deve seguir suas particularidades e rotina da família. Vou compartilhar a rotina de 1 mês do Murilo e do Gustavo para vocês verem como respeitei a individualidade deles, mas consegui organizar os acontecimentos do dia e da noite, levando em consideração a ordem dos acontecimentos do EASY (alimentação, atividade e sono).

Rotina do Murilo com 40 DIAS até 5 meses

ATIVIDADE	HORÁRIO	EASY
Mamar	4h	ALIMENTAÇÃO E SONO
Mamar	7h	ALIMENTAÇÃO
Arrotar, brincar, trocar	7h30	ATIVIDADE
Soneca	8h30	SONO
Mamar	10h	ALIMENTAÇÃO
Arrotar, brincar, trocar	10h30	ATIVIDADE
Soneca	11h30	SONO
Mamar	13h	ALIMENTAÇÃO
Arrotar, brincar, trocar	13h30	ATIVIDADE
Soneca	14h30	SONO
Mamar	16h	ALIMENTAÇÃO
Arrotar, brincar, trocar	16h30	ATIVIDADE
Soneca	17h30	SONO
Trocar	18h30	ATIVIDADE
Mamar	19h	ALIMENTAÇÃO
Arrotar e brincar	19h30	ATIVIDADE
Soneca	20-20h30	SONO
Mamar	21h	ALIMENTAÇÃO
Banho	21h30	ROTINA DO SONO
Mamar e dormir	22 até 7h	ALIMENTAÇÃO E SONO



Rotina

1 A 5 MESES



Alguns pontos importantes dessa fase:

- Leite aproximadamente a cada 3h ou quando o bebê tem fome, que acaba sendo mais ou menos esse tempo (depende da capacidade gástrica do bebê e escolha da família pela amamentação, mas o EASY se encaixa em qualquer uma das escolhas).
- Rotina do sono: banho, casa mais escura e silenciosa, pijama.
- Mamada dos sonhos: bebê mama dormindo no colo por volta das 23h, como Murilo nunca mamou dormindo, acabava indo dormir por volta desse horário para conseguir dormir durante a noite.
- Técnica de encher o tanque: as mamadas do final da tarde ficam mais próximas, aqui nunca funcionou, porque os dois meninos tinham refluxo e amamentar antes das 3h sempre fez eles passarem mal.
- Depende da rotina da família, acima segue um exemplo de como a rotina ficaria nessa fase. Lembrando que a organização dos acontecimentos é um processo natural, respeitando o movimento da família e bebê. A única “regra” é seguir a ordem do EASY: alimentação, atividade e sono, sem engessar, é natural.
- Janela do sono do Murilo: 1h30 min nessa fase (bem diferente da média dos bebês nessa fase, mas respeitar sua janela do sono no dia era bem importante para o seu sono noturno)
- Nessa fase acordava entre 4-5h da manhã, mamava e voltava a dormir até 7h, que era o horário que o dia começava e terminava às 22h.



Rotina

1 A 5 MESES



Rotina do Gustavo com 40 dias até 5 meses

ATIVIDADE	HORÁRIO	EASY
Mamar	5h	ALIMENTAÇÃO E SONO
Mamar	8h	ALIMENTAÇÃO
Arrotar, brincar, trocar	8h30	ATIVIDADE
Soneca	9h30	SONO
Mamar	11h	ALIMENTAÇÃO
Arrotar, brincar, trocar	11h30	ATIVIDADE
Soneca	12h30	SONO
Mamar	14h	ALIMENTAÇÃO
Arrotar, brincar, trocar	14h30	ATIVIDADE
Soneca	15h30	SONO
Mamar	17h	ALIMENTAÇÃO
Arrotar, brincar, trocar	17h30	ATIVIDADE
Soneca	18h	SONO
Trocar	18h30	ATIVIDADE
Mamar	19h	ALIMENTAÇÃO
Arrotar e brincar	19h30	ATIVIDADE
Banho	20h	ROTINA DO SONO
Mamar e dormir	21 até 5h	ALIMENTAÇÃO E SONO
Mamada dos sonhos	23h	MAMADA DOS SONHOS



Rotina

1 A 5 MESES



Alguns pontos importantes dessa fase:

- Leite aproximadamente a cada 3h ou quando o bebê tem fome, que acaba sendo mais ou menos esse tempo (depende da capacidade gástrica do bebê e escolha da família pela amamentação, mas o EASY se encaixa em qualquer uma das escolhas)
- Rotina do sono: banho, casa mais escura e silenciosa, pijama
- Mamada dos sonhos: bebê mama dormindo no colo por volta das 23h, Gu fazia a mamada dos sonhos e muitas noites ia até às 8h direto, sem acordar às 5h.
- Entre 1 mês e 4 meses, às vezes acordava entre 4-5h da manhã, mamava e voltava a dormir. O dia do Gu começava às 8h e terminava às 21h.
- Técnica de encher o tanque: que é a técnica das mamadas do final da tarde mais próximas uma da outra. Aqui nunca funcionou, porque os dois meninos tinham refluxo e amamentar antes das 3h sempre fez eles passarem mal.
- Depende da rotina da família, acima segue um exemplo de como a rotina ficaria nessa fase. Lembrando que a organização dos acontecimentos é um processo natural, respeitando o movimento da família e bebê. A única “regra” é seguir a ordem do EASY: alimentação, atividade e sono, sem engessar, é natural.
- Janela do sono do Gu: 1h30 min nessa fase, as suas sonecas do dia não passavam de 1h, se passasse, prejudicava o sono da noite.