

PROJETO MÃE CONFIANTE



Planner da Rotina & Ambiente Perfeito

*Sua rotina organizada,
e o quarto pronto para o sono.*

MÉTODO 7 NOITES

Antes de preencher

Este planner não vem com uma rotina pronta para você copiar. Vem para você construir a sua, com os princípios do Método 7 Noites: previsibilidade, sequência curta, repetição na maioria dos dias — não perfeição em todos eles.

Não existe um horário certo igual para todo bebê. Existe o horário que funciona para o seu, dentro da janela de sono dele, e para a sua rotina real de família.

Um planner que muda com o seu bebê é um planner funcionando.

Preencha com calma. Ajuste sempre que precisar.

PLANNER DA ROTINA

Dados do bebê

NOME

IDADE

DATA DESTE PLANNER

HORÁRIO HABITUAL DE DESPERTAR PELA MANHÃ

DICA DA MÃE CONFIANTE

Se tiver dúvida sobre a janela de vigília ou o número de cochilos esperado para a idade do seu bebê, consulte o Guia Rápido do Sono por Idade — outro material do Kit Mãe Confiante.

PLANNER DA ROTINA

Rotina diária

DESPERTAR

JANELA DE VIGÍLIA ATUAL

COCHILOS

COCHILO 1 (DE ___ ATÉ ___)

COCHILO 2 (DE ___ ATÉ ___)

COCHILO 3 (DE ___ ATÉ ___)

ALIMENTAÇÃO / MAMADAS DO DIA

INÍCIO DA ROTINA NOTURNA

HORÁRIO DE DORMIR

Minha rotina noturna

Uma rotina de 15-20 minutos, sempre na mesma ordem, já ensina o corpo do bebê a reconhecer que o sono está chegando. Não precisa ser longa — precisa ser repetida.

Escolha de 3 a 4 passos que você consegue repetir na maioria dos dias:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____

DICA DA MÃE CONFIANTE

Não existe sequência "errada", desde que seja curta e repetida. Se hoje você só consegue fazer banho + mamada, comece por aí — dá para ajustar depois.

PLANNER DA ROTINA

Planner semanal

Acompanhe os próximos 7 dias. Preencher todo dia é ideal, mas preencher a maioria já ajuda a enxergar o padrão.

DIA	DESPERTAR	COCHILOS	SONO NOTURNO	OBSERVAÇÕES
Seg				
Ter				
Qua				
Qui				
Sex				
Sáb				
Dom				

As 7 Noites, de relance

1

Noite 1 — Entendendo o sono

Observe os sinais de sono do seu bebê, sem mudar nada ainda.

2

Noite 2 — Ambiente que convida ao sono

Aplique os ajustes de ambiente: escuridão, ruído branco, temperatura.

3

Noite 3 — Rotina previsível

Fixe uma sequência curta de passos, sempre na mesma ordem.

4

Noite 4 — Transições suaves

Reduza aos poucos a associação de sono, sem deixar o bebê chorando sozinho.

5

Noite 5 — Despertares noturnos

Diferencie fome, desconforto e hábito antes de agir.

6

Noite 6 — Cochilos diurnos

Ajuste os cochilos — eles protegem o sono da noite, não atrapalham.

7

Noite 7 — Consolidando

Proteja e sustente o que você construiu nas seis noites anteriores.

Cada noite prepara o terreno para a seguinte. Se um dia não sair como o esperado, você não estragou nada — só recomeça no dia seguinte.

Antes de começar

O ambiente não faz o bebê dormir sozinho — mas remove os obstáculos que competem contra o sono dele o tempo todo, mesmo quando ele já está cansado.

Use esta página como referência rápida: para montar o quarto pela primeira vez, ou para revisar sempre que algo parecer fora do lugar.

Não precisa resolver tudo hoje. Escolha um item por vez.

CHECKLIST DO AMBIENTE PERFEITO

Luz

- ☐ Quarto suficientemente escuro (teste: fecha a cortina de dia e não dá pra ver a própria mão com clareza)
- ☐ Evitar telas e luz forte nos 30-40 minutos antes de dormir
- ☐ Luz de presença fraca e amarelada disponível para trocas noturnas

Temperatura

- ☐ Quarto entre 20°C e 24°C
- ☐ Bebê vestido adequadamente — nem excesso, nem falta de roupa
- ☐ Sem sinais de calor (mãozinhas muito quentes, suor)

Som

- ☐ Ruído branco constante e suave, quando utilizado
- ☐ Som contínuo — não ligado e desligado durante a noite
- ☐ Ambiente da casa não invade o quarto (portas, TV, conversas)

Segurança

- ☐ Berço com superfície firme
- ☐ Sem travesseiro, protetor acolchoado ou bichinhos soltos
- ☐ Sem excesso de mantas
- ☐ Ambiente organizado, sem objetos perigosos ao alcance

Rotina

- ☐ Ambiente já preparado antes do início da rotina (não durante)
- ☐ Itens que você vai usar (fralda, pijama, chupeta) já separados por perto

Meu ambiente está pronto?

☐ Sim ☐ Preciso ajustar alguns pontos

O QUE VOU AJUSTAR HOJE?

DICA DA MÃE CONFIANTE

Escolha um pilar por dia — hoje a luz, amanhã o ruído branco — e observe o efeito de cada mudança isoladamente. Não precisa (nem precisa tentar) resolver tudo de uma vez.

Um ambiente pronto é um convite ao sono — não uma garantia. O resto, você já sabe, vem com presença e repetição.

