



12 horas de sono com 12 semanas de vida

Um método prático e natural para seu bebê dormir a noite toda

Suzy Giordano, com Lisa Abidin

Após o nascimento dos gêmeos, Suzy Giordano, que já tinha três filhos pequenos, passou a dormir 45 minutos por noite. A brasileira radicada nos Estados Unidos chegou a seu limite e decidiu criar um método para melhorar sua qualidade de vida. **12 horas de sono com 12 semanas de vida** é o resultado de sua experiência em casa somada a consultorias a centenas de pais.

Suzy percebeu a tendência dos bebês de pular as mamadas da noite quando suas necessidades nutricionais eram atendidas durante o dia. Seu método ensina um bebê de aproximadamente quatro quilos a dormir doze horas. Ele deve ter pelo menos quatro semanas de vida se for bebê único, oito semanas no caso de gêmeos ou doze semanas se forem trigêmeos. Um treinamento feito de forma gradativa e natural, sem horas de choro ininterruptas.

Com exemplos práticos, o método pode ser facilmente adaptado ao cotidiano de qualquer família, funcionando inclusive com crianças maiores de um ano. Sucesso de vendas nos Estados Unidos, esse livro é mais do que um simples manual do sono. É um poderoso instrumento para pais que desejam criar filhos independentes, responsáveis, capazes de lidar com suas próprias necessidades, com senso de limites e adequados a uma rotina.

Esse é o primeiro volume da coleção Vida em Família, que aborda temas atuais relacionados a comportamento e educação. Em linguagem acessível, a finalidade é disseminar conhecimento de qualidade em áreas do cotidiano familiar, como desenvolvimento infantil, nutrição, gestação, pré-adolescência, relacionamento entre irmãos, entre outros.

SUZY GIORDANO é conhecida como A Treinadora de Bebês, uma das especialistas em sono mais solicitadas dos Estados Unidos, que já trabalhou com centenas de pais em Washington D.C. Mais informações sobre a autora em www.babycoach.net

LISA ABIDIN, uma das antigas clientes de Suzy, é americana e mãe de cinco filhos.

136pp
coleção Vida em família

Tradução:
Camila Werner

Coordenadora da coleção:
Monique Nosé

**Entrevista exclusiva com a autora
em zahar.com.br**

