

Criar bons hábitos do sono noturno nas crianças

O sono é uma necessidade biológica que tem um padrão cíclico, com variações individuais e que cumpre várias funções no organismo. Dormir bem é muito importante em qualquer fase da vida. Em criança, o sono influencia entre outros aspectos o crescimento, pelo que é muito importante que desde cedo se ganhem bons hábitos relacionados com o dormir.

Os maus hábitos de sono influenciam a saúde e bem estar da própria criança e da sua família e podem ficar para toda a vida.

Os problemas relacionados com o acto de deitar e de dormir das crianças, são habituais motivos de conversa nas consultas de pediatria. Muitos pais quando abordam esta questão são já vítimas de erros do passado, para os quais as soluções já não são fáceis.

O ritmo de sono das crianças, vai sofrendo variações importantes à medida que elas crescem. Os recém-nascidos dormem uma média de 22 horas por dia, com ciclos de sono-vigília de 3-4 horas, relacionados com suas necessidades alimentares. Por volta dos 3 meses de idade as crianças dormem cerca de 16-18 horas por dia. Dos 3 meses aos 3 anos, a duração total de sono diário vai diminuindo lentamente, sendo ao ano de idade de 14-16 horas e aos 3 anos de 12-14 horas, das quais 2 horas são de sesta. O ritmo dia-noite pode-se estabelecer tão cedo como às 3-4 semanas, mas ele é bem evidente aos 6 meses. Habitualmente aos 3 meses já existam períodos prolongados de sono noturno.

São bons hábitos, o adormecer sózinho na sua própria cama, o não despertar ou ter menos de um despertar noturno e quando este ocorre voltar a adormecer sem companhia.

Cabe aos pais promoverem nos seus filhos, desde cedo e de preferência logo após os 2 meses de idade, a aquisição de hábitos saudáveis de sono. **Para isso é importante e desejável estabelecer regras e rotinas, que ajudam a prevenir e combater as dificuldades em adormecer e os despertares noturnos frequentes.**

Os problemas mais frequentes são: a recusa em deitar devido por medo da separação e do escuro, a dificuldade em adormecer sózinho, a insónia e os múltiplos despertares noturnos.

Os erros que não devem cometer para adormecer as crianças, são entre outros possíveis: o hábito da presença e dependência dos pais para adormecer; a partilha da cama ou do quarto com os pais, depois dos 6 meses de idade; o embalar a criança nos braços ou no berço, cantar ou contar histórias para adormecer; o adormecer ao colo ou noutra local que não seja a cama; fazer carícias, dar a mão ou fazer festas enquanto não adormece; amamentar ou dar biberão para dormir; o não escurecer o quarto na hora de deitar; uma grande agitação em casa na hora da criança ir para a a cama; a criança ver demasiada televisão e programas desadequados à idade; permitir a actividade até que a criança fique cansada; fazer sestras prolongadas em crianças com mais de 4 anos de idade; dormir no final da tarde, e não haver regras definidas para cumprir no final do dia.

Como boa prática e para criar bons hábitos desde cedo, deve então : estabelecer regras e rotinas para o fim do dia, como por exemplo deixar o banho para esta altura; deitar sempre que possível à mesma hora; dar a última refeição do dia fora do quarto; deixar brincar não mais do que 15 minutos antes de ir para o quarto; despedir-se da criança mal esta fique deitada e sair antes que ela adormeça; deixá-la ter na cama uma chupeta ou boneco que ela associe ao adormecer e a tranquilize; caso ela chora deve esperar um pouco antes de entrar no quarto e deve sair 2-3 minutos depois de a reconfortar; mantê-la sempre na sua cama mesmo que chore ou desperte.