

A importância do sono para o bem estar da criança!

Se você é pai/mãe, tenho certeza que você já se preocupou com o sono do seu filho: Será que ele está dormindo demais? Será que dorme pouco? Porque ele demora para pegar no sono? Como estabelecer hábitos de sono com meu filho? Porque ele ainda acorda a noite? E não é por menos: o sono influencia diretamente no desenvolvimento, comportamento e aprendizado da criança. Por isso, é essencial que os pais auxiliem a criança a criar hábitos saudáveis de sono, independente da idade ou fase que a criança esteja passando. Desde que a criança nasce, podemos ensiná-la a diferenciar o dia da noite, a dormir sozinha e a criar uma rotina para o sono. Mas porque a rotina é tão importante? Assim como para os adultos, a rotina demonstra a previsibilidade do que irá acontecer. Por exemplo, ao pegar o “nana” e o bico e ser colocada no berço, a criança já tem a compreensão que aquele é o momento para dormir. São os hábitos criados pela família que dirão a criança qual é o momento para realizar suas atividades: comer, brincar, escovar os dentes, dormir.... Assim, os pais não precisam ficar dizendo a todo o momento: “Agora é hora de escovar os dentes”, “Já passou do horário de dormir”. Assim, ajuste os horários de sonos em casa necessários em cada fase do desenvolvimento do seu filho e não se preocupe se o seu filho dormir na escola, principalmente se o mesmo tiver idade entre 0 a 4 anos.

A rotina é essencial para que a criança compreenda e se situe no tempo-espço. Quando a criança dorme menos do que deveria, pode haver complicações no seu comportamento, como: irritabilidade, agressividade, ansiedade, entre outros, além de complicações no aprendizado.

De acordo com uma matéria publicada na Revista Crescer-Globo, “Um estudo realizado pela Universidade de Queensland, na Austrália, acompanhou os hábitos de sono de cerca de 2.900 crianças de 0 a 5 anos e, depois, voltaram a analisar o comportamento delas dois anos depois. A conclusão foi a de que a maior parte das crianças que tinha uma rotina de descanso desajustada apresentava riscos mais significativos de desenvolver problemas relacionados à déficit de atenção e a dificuldades de aprendizado na escola.”

Para criar bons hábitos de sono:

- 1) Crie um “ritual do sono”, como tomar banho, escovar os dentes, ler uma história ou fazer uma oração antes de dormir. Este ritual pode ser iniciado desde o nascimento do bebê;

- 2) Coloque a criança para dormir no mesmo lugar todas as noites. Alguns acessórios, como bico, nana, bichinho de pano podem auxiliar a criança a dormir;
- 3) Se a criança acordar durante a noite, evite ao máximo pegá-la no colo para que ela não se acostume a dormir apenas no colo. Coloque a no berço, encoste a mão nas costas ou bata levemente na bunda. Diga em voz baixa: Mamãe/papai está aqui. Está tudo bem, você pode dormir tranquilo;
- 4) Evite ao máximo que a criança assista TV ou tenha contato com aparelhos eletrônicos duas horas antes de dormir, pois além da claridade poder inibir a produção de melatonina, os aparelhos podem estimular em excessos as atividades cerebrais, afetando o sono. Faça um teste você mesmo por uma semana: não entre em contato com esses aparelhos antes de dormir e leia uma poesia por noite antes de deitar. Provavelmente você irá dormir melhor;
- 5) Perto da hora de dormir, organize o ambiente para que a criança possa “desacelerar”, como evitar ruídos, falar mais baixo e diminuir as luzes;
- 6) Evite ao máximo alimentos estimulantes antes de dormir, como café e refrigerantes;
- 7) Quando for viajar tente não quebrar os hábitos de sono. Por mais que possa haver exceções, não as torne rotina novamente para que a criança não se sinta perdida e você tenha que passar pelo processo de ensiná-la novamente;
- 8) Toda mudança gera um desconforto. Lembre-se: todo o hábito, para ser adquirido, precisa de repetição. Não desista nos primeiros três dias. Geralmente, se leva no mínimo uma semana para que a criança aprenda esta nova forma, podendo levar até um mês. Não desista, seja persistente e tenha muita paciência;
- 9) Converse com o seu pediatra sobre a mamada noturna. Se a criança já tem mais de cinco meses e se alimenta bem durante o dia, a mesma já possui condições fisiológicas para dormir à noite inteira;
- 10) Evite tomar líquidos em excesso perto da hora de dormir, para que a criança não desperte a noite com vontade de ir ao banheiro.

Qualquer dúvida, colocamo-nos a disposição!

Leticia Meinert Lindner-Psicóloga Escolar-CRP 12/09832