

## Com sono, eu???!

“Não, nem pensar! Essa história era muito pequena. Lê-me antes outra das que costumava ler!”

Para aprender a dormir a noite inteira é importante:



- **Ser consistente e apoiar-se mutuamente:** os pais devem estar ambos em concordância com as estratégias a utilizar, caso contrário, a criança sentirá essa ambivalência;
- **Estabelecer uma rotina consistente para a hora de dormir:** modere as atividades muito enérgicas durante a última meia hora antes da hora de dormir (programas televisivos ou jogos de computador violentos); faça um último aviso cerca de 10 minutos antes da hora de ir para a cama, dizendo que é a hora de arrumar os brinquedos e ir para a cama; leve a criança para a cama, leia ou cante uma canção (não 2 nem 3!);
- **Dar à criança um objeto de conforto:** dê à criança um peluche ou uma mantinha, para abraçar à medida que vai aprendendo a relaxar para dormir, ou que pode ajudá-la a acalmar caso acorde de noite;
- **Deitar a criança na cama ainda acordada:** deixe a criança aprender e habituar-se a adormecer sozinha quando a deita.
- **Ficar algum tempo com a criança:** ficar junto a ela, se necessário, falar calmamente, mas evitar alimentar conversas, após ter decidido que já passou o tempo definido para tal;
- **Elogiar a criança pelo seu esforço:** elogie o seu filho quando ele vai para a cama de boa vontade e quando aí permanece toda a noite, bem como dizer-lhe que será capaz de adormecer sozinho.

Algumas crianças não conseguem fazer um sono seguido, acordando frequentemente durante a noite e exigindo a presença dos pais. **Como ensinar à criança que pode voltar a adormecer de novo sozinha, caso desperte?**

- ◇ **Não reaja ao mais pequeno sinal da criança, mas não a deixe chorar até se cansar.** De cada vez que a criança se inquiete ou desperte do sono, os pais passam a fazer parte da rotina de sono da criança, tornando mais difícil que consiga acalmar-se sozinha;
- ◇ **Se a criança se levantar para ir ter consigo,** acompanhe-a de volta para a sua cama, sem grandes conversas – não é fácil, mas resulta!
- ◇ **Sempre que ela acordar, estimule-a o menos possível.** Acalme-a, dê-lhe palmadinhas as costas, mas não a tire da cama;
- ◇ **De cada vez que a criança acordar, comece gradualmente a evitar ir ao pé dela,** falando-lhe do seu quarto e relembrando-a que tem consigo o objeto de conforto para a ajudar;
- ◇ **Permita que a criança experimente todos os seus próprios recursos,** ou seja, espere pelo menos 15 minutos antes de ir ao seu quarto pela primeira vez e nas vezes seguintes. Se tiver que ir lá, trate-a de modo des preocupado, repetindo calmamente que conseguirá adormecer novamente e aconchegando-a ao seu cobertor ou boneco.



“VÁ LÁ,  
DORME!!!”



“Como é que eu faço para adormecer o meu bebé?”



Gabinete de Apoio Psicológico  
(GAP)

Projeto “O mundo das crianças”

Tel: 231 416 085  
Email: geral@cspo.pt

C.S.P.O. – “Aurum” - 2003/2013 –  
10 ANOS DE APOIO SOCIAL

## “Vá Lá, dorme!!!”

◆ O sono é essencial para o desenvolvimento do bebê, mas o próprio sono vai-se desenvolvendo à medida que ele cresce. Para que tanto os pais como os bebês se adaptem uns aos outros, o bebê deve aprender a adaptar o seu padrão de sono e vigília aos padrões e ritmo diurnos e noturnos da família.

◆ Aprender a adormecer sozinho e encontrar os seus próprios mecanismos para se acalmar e poder voltar a adormecer, de cada vez que acorda, é uma tarefa desenvolvimental importante, que contribui em grande parte para um sentimento de autonomia e independência pessoal.

◆ Adormecer sozinho é uma tarefa relacionada com a maturação do sistema nervoso central, com o temperamento, com a idade e com a aprendizagem da criança.

◆ As razões para a dificuldade de algumas famílias conseguirem uma higiene de sono para todos prendem-se com vários fatores: dificuldade dos pais em se separarem da criança de noite (dado que passaram o dia todo longe dela), utilização de métodos ineficazes que reforçam o comportamento indesejado e o próprio temperamento da criança e a fase de desenvolvimento em que se encontra.



## Sono e Desenvolvimento

- Os padrões de sono dos recém-nascidos são muito diversos, uma vez que o bebê tem de recuperar do parto, antes de poder restabelecer o ciclo de sono/vigília. Isto acaba por acontecer, contudo esse ciclo vai sendo alterado à medida que o cérebro do bebê vai amadurecendo.

- Apesar das necessidades de sono serem diferentes, entre os 4 e os 6 meses de idade, os bebês poderão dormir em média 10 ou 11 horas, acordando uma ou duas vezes durante a noite. De dia dormem 4 ou 5 horas em duas ou três sestas.

- Dos 8 para os 9 meses e entre os 12 e os 14 meses, há um rápido aumento de tomada de consciência cognitiva (de pessoas desconhecidas ou situações estranhas, de locais diferentes, de alterações na rotina diária) juntamente com surtos de desenvolvimento motor (gatinhar, sentar-se, pôr-se de pé, andar, subir e descer da cama).

Com este aumento de atividade surge uma nova capacidade para se afastar do abrigo seguro da mãe e do pai. A excitação e os medos gerados por esta capacidade podem alterar os padrões de sono. A criança pode também, durante os períodos de sono mais leve, levantar-se da cama ou pôr-se de pé para treinar as suas novas competências.

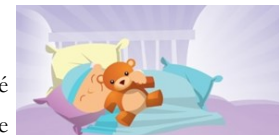
- Com um ano de idade, a maioria das crianças dorme cerca de 11 a 12 horas por noite.

- Durante o segundo e o terceiro anos, a criança procura ser autónoma, insistindo em fazer as coisas à sua maneira. Com o aumento dos esforços para ser autónoma, muitas crianças voltam a acordar durante a noite. Os pais devem encarar isto como algo de transitório e ajudá-las a reaprender a voltar a adormecer.



## Temperamento e Sono

O temperamento do bebê influencia os seus padrões de sono desde o princípio. Existem bebês e crianças de três tipos comportamentais diferentes, que parecem mais propensos a acordar de noite.



- \* **Bebês muito ativos e intensamente inquietos:** bebês muito excitados para a aprendizagem, que querem treinar as novas tarefas, mesmo de noite. A frustração de não conseguirem realizar essas tarefas, impulsiona-os a acordarem!

- \* **Bebês e crianças que despendem pouca energia durante o dia:** crianças sossegadas, atentas e observadoras, que aprendem tudo e pensam muito nas coisas, mas podem não ser muito ativas. Ao longo do dia podem não ter gasto todas as energias que deveriam, não estando assim cansadas o suficiente para fazerem um sono profundo à noite.

- \* **Crianças sensíveis, facilmente perturbáveis:** a sensibilidade das crianças a novas situações pode torna-las muito carentes e, sem querer, os pais podem reforçar essa carência ou insegurança, procurando confortá-la quando está angustiada, mesmo antes desta ter tido a oportunidade de dominar a situação à custa dos seus próprios esforços. À noite este padrão de superproteção pode afetar tanto os pais como os filhos, pela exigência constante da presença e conforto dos pais.