

Fases do Sono

Todas as crianças têm ciclos caraterísticos de sono que já estão definidos à nascença e foram estabelecidos ao longo da gravidez, em sincronia com os próprios ciclos da mãe em cada dia.



Durante o ciclo de sono, podem distinguir-se três fases caraterísticas:

- **Sono profundo**

A criança dorme profundamente, conseguindo alhear-se de estímulos perturbadores vindos do exterior. A respiração é profunda, regular e pesada. Os olhos estão cerrados e a criança não se move, contudo se o fizer, os movimentos são ligeiros, breves e bruscos.

- **Sono ligeiro ou REM (*Rapid Eye Movement*)**

A criança tem uma respiração superficial e irregular, podendo fazer movimentos de sucção, com ou sem a chupeta na boca. Estremece periodicamente, podendo agitar-se algumas vezes, estando mais vulnerável a influências exteriores. É a fase dos sonhos.

- **Estado indeterminado**

Ocorre quando a criança está a acordar ou a tentar adormecer de novo, sendo de breve duração. Pode contrair-se e mover-se bruscamente, abre e fecha os olhos, sonolenta. A criança pode chorar sem motivo aparente. Procura uma posição confortável, revelando tentativas desconfortáveis para voltar a um estado de sono mais organizado: de vigília ou de sono mais profundo.

Hora de deitar lá em casa!



São 21h30m, é a hora de ir para a cama. Vestir o pijama, fazer xixi, lavar os dentes e... começam as desculpas!!

“Papá deixa a luz acesa! Mamã quero um copo de água... Tenho frio! Que barulho foi aquele? Lê só mais uma história!”

A cozinha por arrumar, a roupa por passar, algum trabalho para adiantar para o dia seguinte...tudo pendente...

A hora de deitar pode ser um desafio diário para as famílias, sendo que os pais têm que aprender a viver com a falta de sono. O sentido da responsabilidade de pai ou mãe aumenta a dificuldade de voltarem a adormecer. Ninguém consegue estar preparado para o cansaço de acordar de hora a hora, ao longo da noite. Mas isto acaba por passar!

Conseguir ser independente durante a noite ajuda a criança a desenvolver uma auto-imagem positiva e dá-lhe uma verdadeira sensação de poder!

Por estas razões, aqui ficam algumas sugestões eficazes, quer para ajudar as crianças a ir dormir, quer ajudá-las a voltar a adormecer!

Saber mais...

Brazelton, T. & Sparrow E. (2011). A criança e o sono – o método de Brazelton. *Editorial Presença*.

Em Dezembro ... “A família, as crianças e o natal”

Medos noturnos!



“Vamos esquecer isto, mas podes-me contar mais uma história? Vê se não há monstros debaixo da cama, no armário e fora da janela... Tens a certeza?”

Estes medos são comuns e normais nas crianças em idade pré-escolar e mesmo até em crianças mais velhas.

Pesadelos

Os pesadelos são sonhos de situações desagradáveis que ocorrem durante o sono ligeiro, agitam a criança, acordam-na e fazem-na chorar, tremer e correr para a cama dos pais. Frequentemente recorda-se de uma parte ou de todo o pesadelo. A ocorrência de pesadelos é mais provável quando a criança atravessa períodos de maior tensão. Aos 2 ou 3 anos, a criança não consegue perceber que o sonho não é real. Os pesadelos das crianças exigem o conforto dos pais, ajudando-a a voltar a adormecer.

Terroses Noturnos

Os terroses noturnos surgem durante o sono profundo e parecem ter uma vida própria. A criança grita e/ou chora convulsivamente, podendo ficar agitada, mas a voz e presença dos pais não a sossegam, e ela continua inconsciente. Depois volta a adormecer sozinha, sem nunca chegar ao nível consciente. No dia seguinte não se lembra do seu terror noturno.

Os terroses noturnos parecem ser mais comuns entre os 18 meses e os 6 anos, e raramente se relacionam com acontecimentos ou objetos, mas sim com o medo de perder a mãe, do esquecimento do pai, medo de alturas, de animais ferozes, de ladrões maus, Os pais não devem tentar acordar a criança, mas sim assegurar-se de que ela está segura. No dia seguinte não se deve falar muito sobre o assunto.

Medo do Escuro

O medo do escuro significa o medo de ser abandonado, de estar separado dos pais ou o medo de não acordar. O que assusta a criança é o fervilhar da sua vida interior, os seus conflitos afetivos e os desafios emocionais que viveu, e não os monstros debaixo da cama. Por isso, deve-se fazer um uso criterioso da televisão e dos jogos de vídeo. As crianças ainda não conseguem distinguir a realidade da ficção. Quando a criança tem medo do escuro, justificações como “É claro que não há um lobo mau no teu quarto!” não trarão nenhum conforto para a criança. O medo do escuro é muito comum a partir dos 4-5anos e pode ser útil deixar uma pequena luz de presença acesa ou a porta aberta.

