

Como ensinar o seu filho a dormir?

A partir dos quatro meses, é importante que o bebé associe a hora de dormir a uma rotina. Cada família criará a sua, podendo utilizar a chupeta, o ursinho de peluche ou outros meios de associação ao sono.

O sono é o reflexo do equilíbrio total da criança, em particular da sua segurança afetiva e relacional. Para a criança, um sono adequado durante a noite é uma pré-condição essencial para um bom alerta durante o dia.

Quantas horas os bebés precisam dormir?

A tabela que a seguir se apresenta é apenas orientativa. Cada criança deve ser vista como um caso único para que sejam respeitadas as suas características individuais, assim como os hábitos de cada família.

Idade	Número aproximado de horas de sono:
Recém-nascido	16 a 20 horas por dia (intercaladas entre três e quatro)
1 mês	16 a 18 horas por dia (intercaladas entre três e quatro)
4 meses	9 a 12 horas + duas sestas (duas a três horas cada)
6 meses	11 horas + duas sestas (uma a duas horas cada)
9 meses	11 a 12 horas + duas sestas (uma a duas horas cada)
1 ano	10 a 11 horas + duas sestas (uma a duas horas cada)
18 meses	13 horas + uma ou duas sestas (uma a duas horas cada)
2 anos	11 a 12 horas + uma sesta (duas horas)
3 anos	10 a 11 horas + uma sesta (duas horas)

Um recém-nascido chega a dormir 16 a 20 horas por dia, intercalando períodos em que come e dorme. Nesta altura do desenvolvimento, ainda não há a influência cerebral do ciclo noite/dia determinado pela luz do Sol e pelos hábitos familiares.

A partir dos seis meses, a criança já consegue dormir uma noite completa, com 11 horas de sono ininterruptas, sem necessidade de acordar para se alimentar.

Ensine-o a dormir

Durante os nove meses de gravidez, o bebé viveu num microclima onde os episódios de vigília se sucediam aos de sono, independentemente dos horários. A partir do momento em que a criança nasce, os pais ficam encarregues de a ensinar a dormir, da mesma forma que a ensinam a comer.

1.ª lição

Ensine o bebé a reconhecer e distinguir o dia da noite

Para que o bebé possa aprender a entender a diferença, deve permanecer em lugares bem diferentes, conforme seja dia ou noite. Assim, de dia, o bebé deve dormir em qualquer lugar da casa e fora da sua caminha, por exemplo na sala, no carrinho, com todos os barulhos existentes, como a televisão, rádio. Convém, também, aproveitar os momentos em que está desperto

para lhe falar e para o mimar e brincar com ele. Durante a noite, deve dormir no seu quarto, sem luzes e em silêncio. Desta forma, começará a distinguir o dia da noite e o seu ritmo de sono aproximar-se-á do dos pais.

2.ª lição

Ensinar uma rotina de sono

- A partir dos quatro meses, é importante que o bebé associe a hora de dormir a uma rotina. Cada família criará a sua própria rotina, podendo utilizar a chupeta, o ursinho de peluche ou outros meios de associação ao sono. Se a rotina se mantiver, o bebé sentir-se-á seguro.
- O banho, se for dado ao fim da tarde ou à noite, pode ser uma ajuda para o bebé adquirir um bom hábito de sono. O bebé deve dormir com roupa confortável, de forma a não ter frio, nem calor.
- Geralmente, aconselha-se que durante os primeiros meses os bebés durmam na sua caminha mas no quarto dos pais, para estarem mais vigiados. Recomenda-se, se possível, que o bebé seja passado para o seu quarto por volta dos 6 meses de idade.
- Deve ajudar o seu bebé a conciliar o sono na sua caminha e sozinho. Quando o deitar, poderá cantar-lhe, falar-lhe devagar, dizer-lhe que vai dormir mas deve deixar o quarto com a criança ainda acordada. É importante que o bebé reconheça a sua cama como o lugar para dormir e não o colo da mamã, o carrinho ou o sofá. Quando o bebé adormece fora da cama, por exemplo no colo da mãe, é provável que chore ao acordar a meio da noite porque não estará no mesmo lugar onde adormeceu.
- Para terminar, durante esta etapa de aprendizagem, lembre-se de que não deve ir a correr consolá-lo perante o primeiro choro noturno, porque às vezes o bebé só está a sonhar ou então trata-se simplesmente de um gemido e o bebé volta a adormecer sozinho. Quando o bebé acordar a chorar, procure fazer uma visita rápida ao seu berço. Não acenda a luz, não o pegue no colo. Murmure alguma coisa, acaricie e, se for o caso, troque a fralda e saia. Com a sua presença pode até conter que ele aumente o choro. Deixe-o a chorar e não retorne em menos de 5 minutos. Repita o que fez da primeira vez e novamente saia. Aumente em 5 minutos o intervalo de tempo a cada visita. O seu filho irá chorar menos noite após noite e numa semana deverá estar acostumado a ficar só. Lembre-se que o choro prolongado, meia hora ou mais, não faz mal ao bebé, nem física nem psicologicamente.
- Há situações em que a criança adormece sem dificuldade mas acorda durante a madrugada e vai para a cama dos pais. Nestes casos, e logo que os pais se apercebam, a criança deve ser imediatamente reencaminhada para a sua cama/seu quarto. Com esta atitude, evita que o comportamento tenda a repetir-se e ensina o seu filho a readormecer sozinho.

Exemplo de uma rotina:

- Dê-lhe um banho relaxante
- Dê-lhe o jantar
- Deixe-o brincar algum tempo, mas nunca com algo que o excite. Mime-o e esteja com o seu filho
- Dê-lhe a sua fraldinha predilecta (ou o ursinho que o acompanha todas as noites) e a sua chupeta
- Deite-o na caminha e permaneça ao seu lado uns instantes. Pode aproveitar para lhe ler uma pequena história
- Despeça-se dele com um beijinho
- Saia do quarto e deixe-o adormecer sozinho.

Caso o seu filho desperte e reclame a sua presença, não hesite em ir ter com ele para verificar se está tudo bem. Se assim for, permaneça ao seu lado um pouco, sem nunca o pegar ao colo e depois saia do quarto, enquanto ele ainda não está adormecido

Certamente o seu filho irá estranhar esta sua atitude (especialmente se tem tido o hábito de o embalar ao colo), mas em pouco tempo habituar-se-á. Nos dias posteriores, quando ele reclamar a sua presença, demore mais algum tempo antes de ir ao quarto verificar se tudo está bem.

Aprender a dormir é uma tarefa relacionada com a maturação do sistema nervoso central, com o temperamento do bebé e com a aprendizagem efectuada pelos pais.

Por tudo o que foi referido, os pais devem ser:

- realistas (as crianças acordam muitas vezes de noite)
- flexíveis (não há uma solução perfeita, cada criança é única)
- consistentes e razoáveis (evitar sestas prolongadas, brincadeiras excitantes à noite); e criar uma rotina (banho, história, objecto transição, etc.).

Bernarda Sampaio, com a colaboração de Íris Maia, pediatra do Hospital de São Marcos de Braga
Serviço de Pediatria do Hospital de São Marcos de Braga| 2008-05-14