



SONO NA CRIANÇA

BOLETIM INFORMATIVO



O sono desempenha um papel fundamental na saúde e bem-estar das crianças.

Sabia que...

Ao nascer, os ciclos de sono não são influenciados pela alternância entre o dia e a noite.

O recém-nascido tem um ciclo de sono muito irregular e dorme tanto durante o dia como a noite. Geralmente dorme em média 17 horas e é a fome que o desperta.

Por volta da 5ª semana de vida o sono vai-se consolidando em torno do período noturno. O bebé vai crescendo e aprendendo a distinguir a noite e o dia e a dormir mais horas durante a noite.

É importante adequar os horários das sestas e do sono da noite. As sestas não substituem o sono da noite e o sono da noite não substitui as sestas.

Por que o sono é importante para as crianças?

A qualidade e quantidade de sono influenciam fortemente o desenvolvimento do Sistema Nervoso Central. Durante o sono é filtrada toda a informação recebida pelo nosso cérebro, o que facilita o processo de reter as memórias mais importantes.

Um bom sono tem efeitos importantes na:

- Felicidade, humor;
- Resiliência,
- No estado de alerta e concentração,
- Na aprendizagem,
- No desenvolvimento de habilidades motoras, entre outras.

Recomendações de horas de sono na criança

American Academy of Sleep Medicine, 2016





Não conseguimos viver sem dormir, assim como não conseguimos viver sem respirar.

O que acontece quando as crianças não dormem o suficiente?

De acordo com a Academia Americana de Pediatria (AAP), um quarto das crianças com menos de 5 anos de idade não dorme adequadamente.

As consequências da privação do sono na primeira infância podem inicialmente ser subtis, e não ser facilmente relacionadas com a causa.

Contudo, podem ter implicações importantes:

- Diminuição da capacidade de atenção;
- Dificuldades na memória e aprendizagem;
- Comportamento hiperativo e/ou agressivo;
- Irritabilidade (birras);
- Humor variável;
- Sonolência, entre outras.

A obesidade, diabetes, aumento da pressão arterial tem também sido relacionada com a diminuição da quantidade de sono.



O sono é um dos pilares para um adequado desenvolvimento infantil.

Partilhe com o seu Médico Assistente e/ou Pediatra da criança se os problemas de sono se tornam rotineiras e duráveis no tempo.

Esclareça sempre as suas dúvidas.

O sono saudável exige duração/tempo adequado, boa qualidade, regularidade e ausência de distúrbios ou perturbação do sono.

Cada criança é única por isso as necessidades de sono são individuais e podem variar de criança para criança.

A qualidade do sono é mais influenciada pelo temperamento e características da criança do que pelas capacidades e habilitações dos pais para a adormecer portanto, não se culpabilizem!

Dormir mal, em quantidade e qualidade, transtorna a família toda.

Para os pais/cuidadores

Cuidem também do vosso sono!

O cansaço paga-se caro, em termos laborais e relacionais.

A privação de sono nos adultos pode provocar exaustão, desorganização, irritação ou frustração levando a quadros de ansiedade ou depressão, bem como ter impacto na qualidade da conjugalidade e da parentalidade. Facilmente discutem, seja com os filhos, seja com o cônjuge ou colegas.

Para além disso, sentir que se está a ter um menor rendimento, em empregos que são na sua maioria dos casos muito exigentes, agrava ainda mais a sensação de não estar a aguentar.

Será sempre importante pedirem ajuda!

Em alguns momentos, pense em dividir eventuais cuidados noturnos com outros membros da família para assim conseguir recarregar as suas baterias.



Tanto as crianças como os pais necessitam de dormir bem!

CONSELHOS E DICAS NA HORA DE DEITAR E NO SONO

CRIAR ROTINAS

É essencial criar rotinas, para que a criança possa antecipar o que vai acontecer a seguir, criando segurança e estabilidade emocional.

Por exemplo, estabelecer "rotinas de sono" envolvendo a criança numa série de atividades calmas para ajudá-la a sossegar 20 a 30 minutos antes de deitar. Alguns exemplos como:

- Lembrar que é hora de acalmar;
- Ir à casa de banho tratar da higiene ou mudar a fralda;
- Fazer atividades calmas (contar uma história, cantar uma canção ou dar mimos);
- Deitar, aconchegar e dar um beijinho de boa noite.

Rotinas diferentes funcionam bem em famílias diferentes. O mais importante é manter as rotinas semelhantes todos os dias, ou seja, fazer as mesmas coisas, pela mesma ordem, mais ao menos à mesma hora.

TER UM HORÁRIO REGULAR DE SONO



O horário de levantar e deitar deve ser o mesmo em todos os dias, não deve variar mais do que uma hora em fins de semana ou férias.

Um horário de sono funciona com o relógio biológico natural da criança. As horas de dormir são mais úteis quando são consistentes, alterar os horários de dormir durante o fim de semana tornará mais difícil para as crianças manterem os seus horários normais durante a semana.

O QUARTO DEVE SER SENTIDO COMO UM LOCAL AGRADÁVEL.

Na hora de dormir a criança deve ter à sua espera um ambiente que convida a sossegar e dormir. Esse ambiente deve começar a organizar-se um pouco antes de deitar a criança.

Garanta um espaço adequado ao sono, com uma cama aconchegante, com uma temperatura agradável, silencioso, escurecido, sem televisão evitando brincadeiras agitadas antes de deitar.

Mantenha um ambiente calmo durante a noite. Por exemplo, se a criança acorda para mamar, se é preciso mudar a fralda ou ir à casa de banho, essas atividades devem ser feitas com pouca agitação, barulho e luz suave. Resista aos desafios do bebé para brincar durante a noite!

ENCORAJE A CRIANÇA A ADORMECER SOZINHA

Aprender a adormecer sem ajuda é essencial para o desenvolvimento da criança. Deitar a criança na cama ainda acordada sempre que for dormir.

Evitar regressar ao quarto depois de deixar a criança na sua cama. Se precisar de confortar a criança porque está muito agitada ou irritada, deve fazê-lo. Pode dar-lhe colo ou simplesmente cantar uma canção ou conversar. Mas deve voltar a deitá-la ainda acordada.

Quando o bebé é pequenino pode precisar de mais ajuda para se acalmar. Pode embrulhá-lo, embalá-lo e cantar baixinho até que fique tranquilo e comece a ceder ao sono. Mas deve colocá-lo na cama antes de adormecer por completo.



Na hora de ir dormir tem sempre dificuldade em deitar os pequenos? Que tal contar-lhes a história do João Pestana?

Vamos lá experimentar!

Já lá vem
O João Pestana
Pé ante pé
Voz que não engana

Vem de longe
Já muito cansado
Pobre João, coitado

Faz ó, ó,
Menino também
Faz ó, ó,
Que o soninho já vem

Cai a noite
E o vento lá fora
Assobia forte
Não se vai embora

Conta histórias
Um nunca acabar
Coisas de encantar

E o vento
Não sopra só
Também traz
Ao menino ó, ó

Devagar
Muito de mansinho
Levando o bebé
Ao pegar o soninho

Já lá vem
O João Pestana
Voz que não engana

E o João
Sabendo o que faz
Vê o menino
Adormecer em Paz

José Adriano Rodrigues Barata-Moura
(Lisboa, 26 de Junho de 1948)

CONSELHOS E DICAS NA HORA DE DEITAR E NO SONO

OUTRAS DICAS



DESLIGAR O EQUIPAMENTO ELETRÓNICO

Uma hora antes de dormir e deixá-lo fora do quarto. A luminosidade e o ruído dos computadores, telemóveis, consolas de jogos, televisão, atrasam a chegada do sono e provocam despertares durante a noite.

NÃO TER FOME AO DEITAR

A sensação de fome pode perturbar o adormecimento.



EVITAR ALIMENTOS OU BEBIDAS COM ESTIMULANTES

Nas várias horas que antecedem o sono. Várias bebidas (ex. coca-cola, refrigerantes) e alimentos (ex. chocolate) contêm cafeína, que podem perturbar o sono se ingeridos depois da hora do lanche.

NÃO INGERIR LÍQUIDOS EXCESSIVOS

Ao deitar ou durante as horas noturnas. A necessidade de ir ao WC durante a noite pode levar a despertares repetidos.

EVITAR ATIVIDADES VIGOROSAS

Nas 2 horas que antecedem a hora de deitar. O exercício físico é muito importante, mas as atividades muito enérgicas podem atrasar o sono.

IRMÃOS NO MESMO QUARTO OU QUARTOS DIFERENTES

No ritual antes de dormir, é importante que todos participem e que se deitem à mesma hora.



ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO

Embora seja tentador dormir na cama com os animais de estimação, os movimentos e ruídos de um animal durante a noite podem despertá-los de um sono tranquilo. Tente fazer com que o membro da família peludo durma fora do quarto do seu filho por algumas noites para ver se isso ajuda. Para facilitar a transição, inclua dizer boa noite aos animais de estimação na rotina de dormir.

ENVOLVER A CRIANÇA

Uma estratégia interessante pode passar por envolver a criança, ouvir a sua opinião e discuti-la. Quando é ouvida e se sente incluída nas decisões, a criança torna-se mais colaborante.

É fundamental que ambos os pais cheguem a um acordo em relação à estratégia a seguir. Se a criança descobre que há desavenças entre os pais irá explorá-las fazendo aliança com o progenitor que ceder aos seus "caprichos" e utilizar isso para desafiar o outro.

Não existe uma "receita perfeita". Como a alimentação, o sono são hábitos diários que têm de se estabelecer através do treino quotidiano.

família

Torna-se importante respeitar a individualidade de cada criança e a própria dinâmica familiar.

Estas recomendações são baseadas na mais recente evidência científica. No entanto, não devem substituir as orientações individualizadas dos profissionais de saúde que acompanham a sua criança.



As crianças adoram histórias para adormecer. Têm um efeito calmante, ajudam a adormecer e, em muitas famílias, fazem parte da rotina na hora de deitar.

Divirta-se à ler com as seguintes sugestões!

- Uma História Antes de Adormecer
- Só Mais Uma
- Os Dinossauros Não Vão para a Cama
- Iluminar a Noite
- Anjos de Pijama
- A Estrela de Laura
- A Princesa Valentina
- O Incrível Rapaz que Comia Livros
- Cuquedo
- 15 Histórias de Meter Medo para Perder o Medo

Outras sugestões de histórias

- Os Sete Cabritinhos
- A Gata Borracheira
- Os Três Porquinhos
- A Cigarra e a Formiga
- Patinho Feio
- Branca de Neve e os Sete Anões
- Princesa e o Sapo
- Rapunzel
- Sapateiro e os Duendes
- Cegonhas
- Pedro e o Lobo
- Pinóquio
- Hansel e Grete



Centro Comunitário de Tires • Instituto dos Afetos • Rua Principal do Alto do Espargal – Caparide • 2785-046 S. Domingos de Rana
Tel. 21 464 78 71 • Fax. 21 464 78 76 • E-mail: institutoafetos@cctires.org