



A importância do Sono
para a qualidade
de vida do
Bebê



DRA. RACHEL SOUTO

NEFROPEDIATRIA E PEDIATRIA GERAL

Conteúdo extraído da entrevista ao programa Viver Bem - Sic TV

Sono do Bebê



Fundamental para um desenvolvimento saudável



Ele pode ajudar ou atrapalhar a vida da criança.



É muito importante, também, para o bem estar da mãe e de toda família.



É uma das maiores queixas nos consultórios pediátricos.

Dúvidas frequentes sobre o sono do bebê

1 O que é normal quando se trata do sono infantil?

A normalidade vai depender da idade da criança.

2 As queixas são mais evidentes no puerpério?

Sim. É uma fase bem complicada porque a mãe está em adaptação com o novo ser da família que ela ainda não conhece. Ao mesmo tempo que está se recuperando de todo o processo da gravidez, parto e alterações hormonais e ainda tem um bebê que chora! Chora porque tem suas necessidades, se irrita, fralda molhada, por vários motivos. E a mãe também chora, porque está nessa fase de adaptação que ainda não se adaptou a nada.

Nessa fase a queixa de sono é muito grande porque há uma grande privação de sono, as dificuldades com a amamentação, a amamentação exclusiva, inclusive à noite.

3 É normal, nessa fase, trocar o dia pela noite?

É. Quando a criança está na barriga da mãe, não tem dia, não tem noite, não tem fome, não tem frio e tudo que ela precisa está ali, a dispor dela. Quando ela nasce, ela não sabe o que é dia/noite, ela só sabe que incomoda. Ela pode dormir durante o dia ou durante a noite. É muito comum trocar o dia pela noite e vamos tentando ajustar. Agora, rotina, nesse primeiro mês, a gente não consegue ter.

4

Todo choro do bebê é uma queixa?

Todo choro do bebê é uma queixa. Sempre falo, "não deixe a criança chorando". Existe uma filosofia de deixar a criança chorar para se acostumar, mas na verdade, quando você deixa uma criança chorando, você mostra pra ela: "Filho, fica quieto, não se manifeste." Só que quando a criança chora, ela pode estar com frio, com fome ou com a fralda molhada. Todo choro do bebê é uma manifestação. Por isso que o choro do bebê é irritante e desesperador. A natureza é tão sábia que ela faz esse choro "irritante" para não ter como não ir acudir.

5

Tem como melhorar o sono do bebê nesse 1º mês?

É complicado. O que pode ser feito é não colocar manias na criança, como: só dormir na bola de pilates ou só fazer dormir no carrinho. É importante variar as formas e é extremamente importante que a mãe tenha essa rede de apoio nesse momento.

6

Há uma possibilidade de rotina no 1º mês de vida do bebê?

O primeiro mês não tem como ter rotina. Tentar implementar uma rotina nessa fase pode gerar mais frustração do que qualquer outra coisa. Podemos tentar fazer algumas coisas no mesmo horário mas que isso não seja rígido, porque manter a rotina nesse primeiro mês é extremamente complicado.

7

Quando começar a implementar uma rotina na vida da criança?

Desde que a criança nasce, é possível tentar ir ajustando alguma coisa, mas estipular horários de uma rotina, é a partir dos 4 meses. Aí é quando a criança já tem um desenvolvimento mais adequado para uma rotina de banho, alimentação e rotina de sono.

8

Como trabalhar isso na cabeça da mãe? É possível trabalhar isso ainda durante a gestação, se preparar antes da chegada do bebê?

Com certeza. E é muito importante que façam a consulta pré-natal pediátrica. É nessa hora que o pediatra vai orientar a mãe e falar que é normal que seu filho não durma ou que tenha dificuldade com a amamentação. É importante que as mães saibam que tudo isso é normal. Geralmente há muita comparação entre os bebês, mas nós precisamos entender que cada criança é uma criança, mesmo na mesma família. Se as mães se informam sobre tudo isso ainda durante a gestação, lendo livros, vendo outras fontes, tendo informação de qualidade, ameniza muito essa situação.

9

Existe algum método ou treinamento para o sono do bebê?

A criança já nasce sabendo dormir, nós que começamos a colocar diversas manias e começa a ter problemas futuros. Não existe um treinamento, a gente tem que estimular que a criança durma, o que é um pouco diferente. Não tem fórmula mágica, é no dia-a-dia.

Mito ou Verdade



**A CRIANÇA,
PARA DORMIR À
NOITE, NÃO
DEVE DORMIR
DE DIA.**

MITO

Existe uma diferença do sono do dia para o sono da noite. As crianças que não dormem de dia, ficam extremamente irritadas e o sono noturno não flui muito bem. É importante que durante o dia as crianças tenham as suas sonecas, dependendo da idade, de manhã e à tarde, para que, à noite, elas tenham um sono mais profundo e mais duradouro.

Mas sempre que as crianças estejam supervisionadas, porque há muito acidente por asfixia posicional. Mas a soneca na cadeirinha do carro é muito boa, porque não é um sono muito profundo e descansa a criança.

**TUDO BEM
COCHILAR NA
CADEIRINHA DO
CARRO OU
MUSICAL.**

VERDADE



Mito ou Verdade

CAMA COMPARTILHADA PREJUDICA O SONO DO BEBÊ



Não prejudica o sono do bebê, mas pode ser perigo quando ele é muito novinho, mas já rola na cama e pode cair. Pais devem ter muita atenção. A cama compartilhada em si, não é ruim. Se pra mãe está bom e ela consegue dormir adequadamente sem nenhum incômodo, tudo bem.

A tv estimula muito. As crianças que adormecem vendo televisão elas têm um padrão de sono mais irritativo, podendo despertar mais vezes durante a noite.

NÃO TEM PROBLEMA PEGAR NO SONO VENDO TV



CRIANÇA QUE NÃO DORME O SUFICIENTE FICA AGITADA

Por isso importância dos cochilos durante o dia, para que ela possa dormir bem a noite.

VERDADE



Mito ou Verdade



**QUANTO MAIOR
A IDADE,
MENOS HORAS
DE SONO SÃO
NECESSÁRIAS**

Conforme vão crescendo, diminui a quantidade de horas necessárias

VERDADE

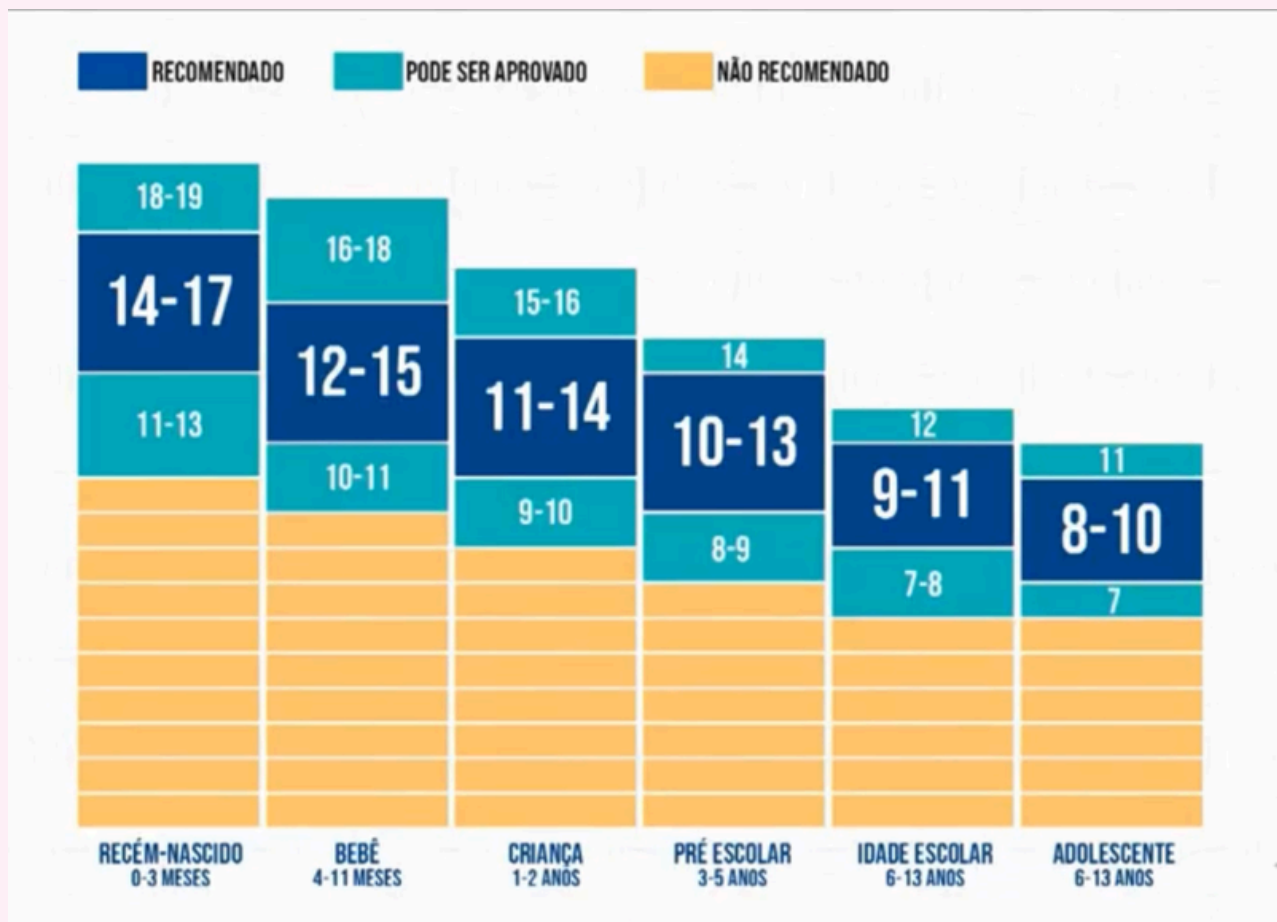


Tabela do sono: total de horas de sono durante o dia recomendáveis por idade da criança. Recomendação do Instituto do Sono.



Mito ou Verdade

O ideal é que a criança se adapte ao barulho normal da casa. Criança deve dormir com a rotina normal da casa.

**É PRECISO
SILÊNCIO TOTAL
ENQUANTO O
BEBÊ DORME**

MITO

**LUZ ACESA
ATRAPALHA O
SONO.**

VERDADE

A luz inibe o hormônio chamado melatonina que é o estimulador do sono. Se for pra ter alguma luz no ambiente, que seja uma luz azul ou a luz amarela. Que não seja a luz de led.

Se o bebê está dentro do desenvolvimento dela. Dentro do ganho de peso normal, não tem problema nenhum ela dormir a noite toda. A noite, o bebê não deve passar de 6h sem se alimentar mas geralmente, nessa fase, está dentro do desenvolvimento da criança acordar dentro desse período.

**APÓS O 1º MÊS
NÃO É
NECESSÁRIO
ACORDAR UM
BEBÊ QUE
DORME A NOITE**

VERDADE

Mito ou Verdade



Se ela não apresenta irritabilidade nem cansaço, não é preciso forçá-la a ir dormir. Há crianças que não demonstram sinais de cansaço, mas sim sinais irritativos

SE A CRIANÇA NÃO APARENTE CANSADO, ELA NÃO PRECISA TIRAR UM COCHILO

VERDADE



SE O BEBÊ É ACOSTUMADO A ADORMECER NO COLO, SERÁ DIFÍCIL DORMIR SOZINHO NO BERÇO DEPOIS

O sono é um momento em que a criança está muito vulnerável. Às vezes o problema não é o sono propriamente dito mas a vulnerabilidade que a criança tem porque é um momento excelente que a gente tem para fazer o apego. O que a gente não deve é colocar manias na criança e ser mais práticos





Padrão do Sono após os 6 meses de vida

A partir dos 6 meses, começa a introdução alimentar, e portanto, uma mudança na vida da criança e o sono pode, realmente, ser um pouco afetado. Entre os 7 e 9 meses, a criança já começa a entender que ela não é uma continuidade da mãe, que a mãe pode ir embora e ela fica desesperada.

Nessa fase, muitas vezes, acontece o terror noturno. A mãe deve ter paciência, acalantar seu filho, que essa fase também vai passar.

Com quantos meses o bebê já deve dormir a noite toda?

É muito relativo. Tem crianças que dormem a noite toda desde que nascem. Varia de criança para criança, mas ela deve ter, pelo menos, 6 a 7 horas de sono ininterrupto, a partir dos 6 meses de idade.

