

# Como garantir que seu filho tenha um sono de qualidade?

Os primeiros anos de vida são repletos de descobertas e de desafios, tanto para o bebê quanto para os pais. Durante essa fase, o sono se torna um dos principais obstáculos para os pais. O sonho de qualquer mamãe é conseguir fazer com que seu filho durma rápido, sozinho e, de preferência, a noite inteira.

Uma das maiores queixas dos pais é que logo nos primeiros meses de vida, o bebê se acostuma a dormir logo após a mamada, ainda no colo dos pais. Dessa forma, devido aos pequenos ciclos de sono do recém-nascido durante a noite, quando eles acordam e percebem que não estão no lugar em que adormeceram, começam a chorar, gerando pais exaustos e preocupados. De acordo com a National Sleep Foundation, é enquanto as crianças dormem que elas solidificam os aprendizados que receberam durante o dia. Durante o período em que estão acordados, os bebês fazem uma descoberta nova a cada minuto, e todas elas precisam ser processadas durante o sono.

Dormir é tão importante para o bebê quanto a alimentação, por exemplo, porque além de proporcionar o desenvolvimento intelectual, também é durante esse período que o corpo libera os hormônios do crescimento. Dessa forma, é importante seguir passos e práticas sugeridas nesta matéria pelas consultoras de sono infantil da aKompas, Michele Melão e Daniela Arai.

## 5 Dicas de como garantir que o seu pequeno vai ter uma boa noite de sono e você também

1. Estabeleça para seu filho uma rotina diária - Quando a criança nasce, ela não sabe diferenciar o dia da noite. A rotina permite o desenvolvimento cognitivo e social da criança, cabe aos pais mostrarem à ela as diferenças entre os períodos diurno e noturno. É ideal que durante o dia a casa esteja iluminada e com os sons normais de uma rotina doméstica, como a televisão, o telefone e a campainha, para que o bebê note que as sonecas do dia são diferentes das do período noturno, que são mais silenciosas e tranquilas. Além disso, a criança se sente mais seguro e confortável quando está em um ambiente previsível, auxiliando na qualidade do sono.

2. Pratique atividades pré-sono - Tirar a criança do momento de descontração em que ela está, com um ambiente com sons estimulantes e brinquedos, por exemplo, e colocá-la direto pra dormir, fará com que ela não consiga relaxar e conseqüentemente pegar no sono. Assim, é importante estabelecer atitudes ou mesmo atividades que indicam para a criança que está na hora de dormir, como uma massagem relaxante ou um livro de histórias.
3. Nunca deixar a criança brincar com aparelhos eletrônicos antes de dormir - A luz emitida pelos aparelhos como *tablets*, computadores e celulares impedem que o corpo produza a melatonina, hormônio responsável pelo sono. Quando a criança é exposta à luz azul dos eletrônicos, o relógio-biológico dela fica desregulado, fazendo com que ela demore a pegar no sono e acorde mais vezes a noite. Dessa forma, o ideal é que os aparelhos sejam desligados entre 30 minutos e duas horas antes da hora de dormir.
4. Garantir que seu filho tire uma soneca - Ao contrário do que muitos acreditam, fazer com que a criança cochile durante o dia permite que ela tenha uma noite de sono melhor. A soneca faz com que as energias sejam recarregadas para dar continuidade ao dia, caso contrário, a criança vai estar tão cansada à noite que terá dificuldades para pegar no sono e não terá uma noite relaxante. Além disso, como dito anteriormente, é enquanto a criança dorme que ela processa as informações recebidas durante o dia e solidifica os novos conhecimentos.
5. Não comparar a criança com outras - Os organismos das crianças são únicos e completamente diferentes. Um hábito ou rotina que funcione para um bebê, pode não funcionar para outro. Por isso, é importante que os pais busquem, caso necessário, ajuda profissional de confiança, para estabelecer as ações ideais para cada criança.

Para que os benefícios do sono sejam atingidos, importante que a criança não só durma bastante, mas também que ela tenha um sono de qualidade. Para isso, é ideal que o ambiente em que ela esteja seja propício para isso: quarto sem luminosidade e barulho, sem eletrônicos por perto, colchão confortável e também uma temperatura ideal. Com essas dicas, os pais também vão poder dormir tranquilos e em paz sabendo que seu bebê está descansando e crescendo saudável.

Sophia Olegário

