

**Acabar com as noites maldormidas**

# COMO CRIAR BONS HÁBITOS de sono no bebê

O sono é essencial para o bebê crescer forte e saudável.

Cada um tem o seu padrão de sono, mas é importante estabelecer rotinas e ensiná-lo a dormir.

**A** necessidade de dormir é fisiológica e o sono é essencial ao bem-estar do bebê e dos pais. Mas todos os casais, com mais ou menos experiência, receiam que o nascimento de um filho seja sinônimo de noites maldormidas. Para contrariar esta tendência e inculcar bons hábitos de sono no bebê desde cedo, é importante que ensine o seu filho a dormir. Aprenda agora como pode assegurar o descanso do bebê e o seu.

## É importante respeitar o ritmo de sono

De uma forma geral, os bebês dormem bastante, podendo chegar a dormir 18 horas por dia, especialmente no primeiro ano de vida. Contudo, trata-se de um sono polifásico, o que significa que estas horas são divididas por vários períodos relativamente curtos de sono, sem ritmo circadiano (período de 24 horas no qual se ba-



O ciclo de sono do bebê começa a tornar-se mais regular por volta dos seis meses de idade, sendo que aos três meses o bebê já consegue estabelecer um ciclo de dia/noite





**DRA. HELENA  
CRISTINA LOUREIRO**  
Pediatra

seia o ciclo biológico dos seres vivos) e sem distinção entre o dia e a noite. Esta fase dará lugar, já no segundo ano de vida, a um sono bifásico, em que o bebé dorme a sesta e um período noturno longo.

O sono é essencial na recuperação física e psíquica. Mas é particularmente importante nos bebés, já que permite, para além de recuperar energia, a estimulação do desenvolvimento do sistema nervoso central, a produção de hormonas de crescimento, o reforço do sistema imunitário e a ativação da memória. É, por isso, importante respeitar o ritmo de sono do bebé e garantir que as perturbações de sono são evitadas. Neste sentido, a Sociedade Portuguesa de Pediatria e a Associação Portuguesa do Sono estabeleceram um consenso relativo à quantidade de horas de sono recomendadas por dia para as crianças:

- \* Bebés entre 0 e 3 meses: entre 14 a 17 horas.
- \* Bebés entre 4 e 11 meses: entre 12 a 15 horas.
- \* Bebés entre 1 e 2 anos: entre 11 a 14 horas.
- \* Crianças entre 3 e 5 anos: entre 10 a 13 horas.
- \* Crianças entre 6 e 13 anos: entre 9 a 11 horas.

À medida que o bebé cresce, os seus padrões de sono sofrem alterações e são adaptados aos ciclos de sono dos pais. Regra geral, o ciclo de sono do bebé começa a tornar-se mais regular por volta dos seis meses de idade, sendo que aos três meses o bebé já consegue estabelecer um ciclo de dia/noite. Porém, cada caso é um caso e não é correto idealizar padrões.

### Como ensiná-lo a dormir

É indiscutível que uma boa higiene do sono é crucial para a saúde física e mental do bebé. Mas esta preocupação deve começar quando ele está ainda na barriga da mãe. Nesse período, a secreção da hormona que regula o sono, a melatonina, é regulada pelo organismo da grávida, pelo que deverá haver um cuidado redobrado



As primeiras semanas de vida são importantes para que os bons hábitos sejam impostos desde cedo e que se mantenham no futuro

para que exista uma rotina de sono e que este seja de qualidade.

Já após o nascimento, a aprendizagem deve continuar e ser reforçada. As primeiras semanas de vida do bebé são importantes para que os bons hábitos sejam impostos desde cedo e que se mantenham nos anos vindouros. Para isso, deve seguir algumas dicas e garantir que estas são aplicadas desde o primeiro momento:

1. Mantenha o berço do bebé no quarto dos pais até aos seis meses de idade, altura em que deverá começar a habituar a criança a dormir sozinha.
2. Adapte as sestas e a sua duração às necessidades de descanso do bebé, mantendo uma regularidade de horários, variando apenas cerca de 30 minutos entre a semana e o fim de semana.
3. Crie uma rotina da hora de ir dormir, habituando o bebé a deitar-se após o jantar e sempre à mesma hora, seguindo um ritual.
4. Habitue o bebé desde cedo a dormir no berço e não ao colo ou na cama dos pais, por exemplo. Isto fará com que comece a perceber que o berço é o espaço próprio para dormir.
5. Esforce-se para que o bebé adormeça já deitado no berço, para que ele aprenda a adormecer, não dependendo da intervenção de ninguém.
6. Tenha atenção à temperatura do quarto para que não ultrapasse os 20° C.
7. Garanta que o bebé dorme num ambiente escuro, de modo a que o sono não seja prejudicado. Não há problema em ter uma luz de presença, por exemplo.
8. Dê uma chucha ao bebé quando ele já estiver habituado à amamentação. A chucha pode ser muito útil na hora de dormir, uma vez que acalma. No entanto, deve ser retirada até aos dois anos de idade, de modo a evitar a dependência e outros problemas clínicos.

9. Garanta que o bebé dorme confortavelmente, deitado num colchão firme e sem roupa solta na cama.

10. Procure manter o bebé deitado durante o período de sono, evitando pegar nele depois de o deitar.

11. Espere alguns minutos antes de responder aos apelos da criança. Se notar que mesmo assim o bebé não adormece, verifique se há motivos para algum incómodo (fome ou dor, por exemplo), mas evite ligar a luz ou pegar ao colo.

12. Assegure-se de que existe uma redução dos estímulos depois do jantar, evitando brincadeiras mais animadas e a utilização de equipamentos eletrónicos.

13. Procure garantir que o seu filho se sente seguro na cama. Se ajudar, pode deixar a porta do quarto aberta.

### Os maus hábitos de sono são difíceis de corrigir

A criança que se habitua a adormecer ao colo passa a precisar deste estímulo para conseguir voltar a adormecer sempre que acordar, da mesma forma que a criança que se habitua a ser confortada sempre que chora durante a noite passa a precisar dessa atenção para se acalmar. É, por isso, crucial que todos estes cuidados sejam implementados desde o início e que os pais não baixem os braços nem desmotivem à primeira complicação. Ensinar um bebé a dormir pode ser um desafio, mas é verdadeiramente imperativo para o bem-estar e a saúde da criança, assim como da família.

Para ajudar os pais, a Médis criou um programa de saúde disponível através da app Médis ou da área de cliente no *site* que ajuda a planear, a receber e a cuidar do seu bebé desde o primeiro momento. Saiba mais em: <https://www.medis.pt/vantagens/bebe-medis/> •