

CLÍNICA
Previna
VACINAS

ZZZ

BEM-ESTAR BEM-DORMIR

A HIGIENE DO SONO

dicas e informações sobre a
hora de dormir

Diretor Responsável Técnico
Dr Luis Alberto Verri CRM 51162

Storytelling : Alda Nilma de Miranda

ZZZ

Mas afinal, o que é Higiene do Sono?

Mas afinal, o que é Higiene do Sono?

Higiene é uma palavra muito presente em nossas vidas.

Cuidamos da higiene da casa, da higiene pessoal, da higiene da alimentação.

O Dicionário já diz: higiene é o conjunto de condições ou hábitos que conduzem ao bem-estar e à saúde.

Então por que não falar de **HIGIENE DO SONO**?

A **HIGIENE DO SONO** reúne comportamentos, condições ambientais e alguns outros fatores relacionados ao sono e que podem afetar o nosso "**bem-dormir.**"

É de disso que vamos falar aqui.

É hora de saber mais sobre o sono e trazer dicas úteis para que as crianças possam **dormir melhor.**



ZZZ

E por que o "bem-dormir" é tão importante?

Bem-dormir é um termo que a gente resolveu usar para mostrar que dormir bem tem tudo a ver com bem-estar.

Dormir mal pode afetar a qualidade das atividades da pessoa enquanto ela está acordada.

A lista de possíveis consequências do sono de má qualidade é grande e vai muito além da sonolência: atraso puberal, ansiedade, predisposição para acidentes, depressão, falta de concentração, cansaço, raciocínio mais lento...

O sono ruim pode até mesmo afetar o rendimento escolar, o aprendizado e a prática de atividades que requerem atenção.

Por outro lado, as vantagens de dormir bem são grandes: o sono de boa qualidade contribui para o crescimento mais saudável da criança e seu desenvolvimento cognitivo, emocional, físico e comportamental.



ZZZ

meu filho não dorme bem ...e agora?

A hora de dormir não tem que ser um momento de stress.

Muitos pais ou cuidadores, sabendo que os filhos não conseguem dormir na hora certa, ou que dormem mal, já sofrem por antecipação e acabam estressando também as crianças.

Ou seja, pioram a situação.

É importante entender que para que a higiene do sono possa trazer bons resultados, todos devem se empenhar.

É isso mesmo: o ambiente também tem um impacto sobre a qualidade do sono. Muitas vezes o estresse familiar contribui para que a criança tenha dificuldades em dormir bem.

Não adianta criar rituais de sono para a criança se pouco antes da hora de dormir a família não respeita este momento, criando discussões ou situações que possam fazer com que a criança associe a hora de dormir com sofrimento, medo ou ansiedade.

Os momentos que precedem o sono devem ser relaxantes, a criança precisa associar a hora de dormir a algo bom e tranquilo.

E quando a criança dorme bem, os pais geralmente também conseguem dormir melhor. Todo mundo sai ganhando!



Os Rituais do Sono

Criança que dorme bem é criança mais feliz.

Os **RITUAIS DO SONO** são fundamentais para que a criança crie uma rotina para a hora de ir para a cama. É importante frisar que não estamos falando de uma prática matemática. Cada família tem um estilo de vida e a ideia é criar rituais que funcionem dentro da realidade de cada lar.

Recomendamos luzes apagadas e Tvs desligadas, mas cada família deve observar o que funciona ou não para cada criança, o que atrapalha e o que ajuda.

O importante é que os pais compreendam a importância de impor limites e criar rotinas para que a criança possa estabelecer bons hábitos de sono.

Aa crianças precisam se sentir seguras e entender que há hora para tudo.

Uma vez encerradas as horas de brincar, estudar e conversar, é chegada a hora de descansar, dormir e ter bons sonhos!

Parece simples, mas pais que não conseguem estabelecer regras e rotinas muitas vezes acabam tendo que enfrentar noites com crianças que fazem birra para dormir, que acordam no meio da noite e que passam depois o dia irritadiças justamente por não terem dormido bem.



Os Rituais do Sono

Dicas e informações para criar os **Rituais de Sono**

- Recém nascidos precisam de muitas horas de sono, você sabia que eles dormem normalmente de 16 a 20 horas por dia?

- A ideia é que os bebês se acostumem a dormir no berço. O berço deve ser seguro, com colchão firme e o bebê deve ser posicionado com a barriguinha sempre para cima.

-Bebês novinhos tem um ritmo de dormir com vários ciclos onde o sono é mais superficial.

Nestas etapas, quando o sono não é profundo, caso os ambientes não sejam tranquilos, os bebês vão acordar mais facilmente.

-Bebês amamentados normalmente regulam seu sono com suas refeições. É comum o recém-nascido adormecer durante a amamentação. Porém, após as primeiras 3 semanas de vida, caso o bebê durma ao mamar, promova um leve despertar e, sempre com delicadeza, coloque-o para dormir no berço com cuidado e movimentos gentis. Como estará sonolento, pegará no sono de novo mais facilmente. A ideia é criar desde cedo esta associação de que o berço é um local agradável de dormir.

Com as crianças maiorzinhas, o ritual do sono deve sempre prevalecer.

Os Rituais do Sono

-Após aproximadamente 3 semanas, os recém-nascidos começam a ficar mais despertos após as mamadas. Neste momento, a interação é positiva, é a hora de brincar, mas fique atento aos sinais de sono. Quando o bebê começa a ficar sonolento, já é hora de acalmá-lo e conduzi-lo com carinho ao berço, passando sempre a sensação de acolhimento.

- Lembre-se que após mamar, o bebê deve arrotar e só depois ser colocado para dormir.

-Antes de dormir, evite comidas estimulantes, como chá mate, café, refrigerantes. Comidas leves ou a mamadeira podem ser benéficos, uma vez que são associados ao metabolismo de melatonina e serotonina.

-A alimentação pode impactar a qualidade do sono, por isso é importante ter uma rotina também para isso. As refeições durante o dia devem seguir uma regularidade de modo que a criança não esteja com fome e nem superalimentada quando chegar a hora de dormir.

ZZZ

Os Rituais do Sono

- Coloque a criança na cama ainda acordada, para que ela entenda que é chegada a hora de dormir. Procure fazer com que este momento seja tranquilo e especial. No caso do bebê, pode ser uma massagem, por exemplo. Ler uma historinha é sempre uma boa ideia, pois além de ser um hábito saudável, fortalece os laços entre a criança e a pessoa que está fazendo a leitura. Você pode cantar uma canção de ninar, dizer uma frase agradável, fazer uma oração, dar boa noite, dar tchau e "até amanhã" com carinho, etc.

-Rotina, rotina, rotina! As crianças vão associar certas atividades à hora de pegar no sono. Em alguns países, usa-se o termo 3Bs: **B**ath, **B**ook, **B**ed (Banho, livro, cama!)

-Existem livros com historinhas e até mesmo com meditações voltadas especificamente para acalmar a criança na hora de ir para a cama.

-Noites bem dormidas devem ser bem compensadas. Não estamos falando de comprar presentes; elogios e sorrisos são ótimos para que a criança perceba que dormir bem é algo bom.

-Caso a criança acorde no meio da noite, acalme-a, evitando levá-la para o quarto dos pais. Espere que ela se tranquilize, se sinta segura e volte a dormir.

Os Rituais do Sono

-Qualquer mudança na rotina da criança, que pode ser aparentemente simples para um adulto, pode impactar o sono dos pequeninos. Os pais devem buscar identificar o porquê da criança acordar e chorar no meio da noite. Febre, refluxo, dificuldade ao respirar, sintomas alérgicos, cólicas requerem atenção e orientação médica. Já choro em função de medo, insegurança ou ansiedade em função de acontecimentos cotidianos, como ansiedades geradas por viagens, mudanças de ambientes, por ter assistido um filme ou desenho assustador, troca de escolinha, falecimento de avós ou entes queridos podem ser resolvidos com atenção, conversa e carinho.

-Cochilos durante o dia devem ser avaliados conforme a criança vai crescendo. E como rotina é importante para a criança, até mesmo os cochilos entram nesta recomendação: a soneca deve acontecer sempre no mesmo horário e com duração que não atrapalhe o sono noturno.

- No caso de bebês que ainda usam fraldas, deve-se trocá-las antes de dormir, para evitar que o bebê se sinta desconfortável durante a noite. Quanto mais confortável ele estiver, melhor dormirá.

ZZZ

Rituais do Sono

-Caso precise entrar no quarto da criança (por exemplo, para cobri-la, ou para dar algum medicamento) não acenda luzes fortes que possam estimulá-la. Providencie um abajur ou lâmpada fraca para estas ocasiões.

-Tenha **paciência**. Algumas crianças tem medo de ter pesadelos e tentam resistir ao sono. É papel dos pais ou cuidadores transmitir confiança e segurança para que a hora de dormir seja mais tranquila. Mas não existe mágica, O processo de implantar rituais de sono pode ser rápido, mas também pode levar algum tempo. O importante é não desistir.

O "**BEM-DORMIR**" é um hábito saudável que, para ser adquirido, envolve prática, persistência e paciência.
Pratique a **HIGIENE DO SONO**, vale a pena!





Fontes consultadas

Sociedade Brasileira de Pediatria (Departamentos Científicos de Adolescência e de Sono)

Canadian Pediatric Society www.caringforkids.cps.ca

WWW.PREVINAVACINAS.COM.BR

Este e-book reúne dicas gerais, mas, em caso de dúvida, consulte sempre o pediatra da criança.