

De olho em



Sono:

Dormir bem, para crescer bem

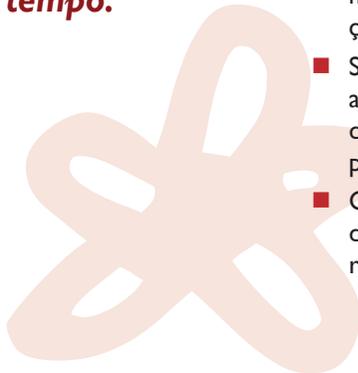


CENTRES OF EXCELLENCE FOR CHILDREN'S WELL-BEING

Early Childhood Development



“Se não forem tratados no início da infância (0 a 5 anos), os problemas de sono persistirão por muito tempo.”



O que sabemos?

- O estabelecimento da alternância dia/noite depende da maturidade do cérebro da criança e do ambiente – por exemplo, sons, temperatura, rotinas e ambiente familiar.
- O sono do bebê é constituído por períodos alternados de agitação (respiração rápida e irregular, agitação, choro breve, movimentos oculares) e de calma (respiração lenta e regular, poucos movimentos oculares).
- À medida que crescem, as crianças dormem menos:
 - Recém-nascidos dormem cerca de 16 horas por dia.
 - Por volta dos 3-4 meses de idade, os bebês dormem mais à noite e permanecem mais tempo acordados durante o dia.
 - Uma criança com 1 ano de idade dorme cerca de 6 a 8 horas por noite, com duas ou três interrupções breves.
 - Aos 5 anos de idade, a criança dorme cerca de 10 a 12 horas por noite.
- De 20% a 30% das crianças entre 0 e 3 anos de idade dormem mal (acordam frequentemente, choram, têm dificuldade de voltar a dormir, fazem solicitações repetidas etc.).
- Se não forem tratados no início da infância (0 a 5 anos), os problemas de sono persistirão por muito tempo.
- Dormir mal nos primeiros anos de vida tem efeitos negativos sobre o desenvolvimento cerebral, o crescimento físico, o comportamento, o estado de humor, as emoções, a memória, o sucesso na escola e o bem-estar dos pais e da família.
- A qualidade do sono da criança é influenciada não só por seu temperamento, mas também pelo temperamento dos pais, pelas relações pais-filhos, por doenças, dor, estresse, etc.
- Se os pais permitem que a criança durma com eles, ou tentam confortar muito a criança na hora de dormir e quando ela acorda à noite – por exemplo, ficando com a criança até que ela adormeça novamente –, podem criar e agravar problemas de sono.
- Colocar os bebês para dormir de barriga para cima, amamentá-los, e ter cuidado para que não fiquem expostos a fumaça de cigarro são formas de reduzir o risco da síndrome de morte súbita.

Prestando atenção...

... a sinais de problemas de sono (como roncar, acordar frequentemente durante a noite, ficar sonolento durante o dia, etc.).

... ao ambiente da criança.

... ao comportamento da criança na hora de dormir.

... ao nível de cansaço da criança.

... à forma pela qual os pais lidam com o sono de seus filhos.

... a problemas de sono que persistem mesmo depois de intervenções continuadas e supervisionadas.

... a indícios que exijam atenção médica imediata – tais como pausas temporárias na respiração durante o sono.

O que pode ser feito?

■ Pedir ajuda para ficar bem-informado, preparado e apoiado em suas intervenções.

Desde os primeiros dias:

- Garantir que haja alternância entre luz natural e escuro para habituar a crianças ao esquema noite/dia.
- Manter as atividades em uma rotina regular – por exemplo, refeições, hora de brincar, hora de dormir e de levantar de manhã.
- Estabelecer hábitos de sono adequados às necessidades individuais da criança, bem como à situação e à cultura da família.

- Desde os primeiros meses, ajudar a criança a desenvolver o hábito de se acalmar sozinha na hora de dormir.
- Ajustar o horário de dormir de acordo com o momento em que a criança adormece naturalmente.
- Quando a criança não consegue dormir, tirá-la da cama e mantê-la acordada.

- Assegurar-se de que suas expectativas são realistas para a idade da criança.
- Antes da hora de dormir, realizar atividades calmas e agradáveis.
- Estabelecer regras claras sobre a hora de dormir e garantir que a criança as respeitem (a partir de 3 anos de idade).
- Manter as intervenções, ainda que pareçam inicialmente estar agravando o problema.

■ Procurar um médico.



Informações

O Centro de Excelência para o Desenvolvimento na Primeira Infância identifica e sintetiza a melhor produção científica sobre desenvolvimento social e emocional de crianças pequenas. Divulga esses conhecimentos para públicos variados, em formatos e linguagens adaptados às suas necessidades.

Para uma compreensão mais aprofundada sobre agressão na primeira infância, consulte os artigos de nossos especialistas na Enciclopédia sobre o Desenvolvimento na Primeira Infância, disponível gratuitamente no site www.encyclopedia-crianca.com.

Este folheto informativo é publicado pelo Centro de Excelência para o Desenvolvimento na Primeira Infância, um entre quatro Centros de Excelência para o Bem-Estar da Criança. Os Centros de Excelência para o Bem-Estar da Criança são financiados pela Public Health Agency (Agência de Saúde Pública) do Canadá. As opiniões expressas nesta publicação são de responsabilidade dos autores/pesquisadores, e não refletem necessariamente os pontos de vista oficiais da Public Health Agency do Canadá.

Agradecemos à Fondation Lucie et André Chagnon e a Alberta Centre for Child, Family and Community Research por suas contribuições financeiras para a produção deste folheto informativo.

Coordenação:

Kristell Le Martret

Colaboração:

Dominique Petit

Edição:

Sandra Braun

Projeto gráfico:

DesJardins Conception Graphique Inc.

Tradução para o Português sob os auspícios do CONASS

Centro de Excelência para o Desenvolvimento na Primeira Infância

GRIP – Université de Montréal
P.O.Box 6128, succursale Centre-ville
Montréal (Québec) H3C 3j7
Telefone: 514-343-6111, r. 5378
Fax: 514-343-6962
e-mail: cedje-ceecd@umontreal.ca
site: www.excellence-earlychildhood.ca



Neste documento, a forma masculina é utilizada para simplificar o texto. Não há intenção de discriminação.