

FOLHA DE DICAS

Rotinas na Hora de Dormir



“Não quero ir para a cama! Estou com sede! Preciso ir ao banheiro! Estou com medo do escuro!” Se você tem escutado o seu filho repetir essas frases noite após noite, as chances são que talvez você esteja tendo dificuldades com a hora de dormir. A hora de dormir pode ser um desafio noturno para os pais quando a criança resiste em ir dormir, ou quando ela acorda no meio da noite procurando pela mãe e/ou pai.

Entendendo porque as crianças têm dificuldades na hora de dormir

Os distúrbios do sono são bastante comuns em crianças de todas as idades. Uma criança pode apresentar sono insatisfatório durante um período breve ao longo de sua vida, como por exemplo, durante as férias, um evento estressante, ou doença. Para algumas crianças, não conseguir sossegar para dormir pode ocorrer somente ocasionalmente e para outras, pode ser uma ocorrência freqüente.

As crianças que estão bem descansadas são geralmente alegres, saudáveis e sentem-se em sua melhor forma. Elas estão aptas para aprender, imaginar, criar e socializar com facilidade após uma boa noite de sono. Pesquisas indicam que crianças (e adultos) que estão com carência de sono têm mais dificuldades para controlar as suas emoções. Em outras palavras, a parte do cérebro que nos auxilia a

controlar as nossas ações e as nossas reações aos sentimentos é altamente afetada pela falta de sono.

As crianças que não dormem o suficiente podem demonstrar dificuldades para acordar de manhã, podem mostrarem-se irritadas, (mau-humoradas), facilmente frustradas, ou podem até pegar no sono durante a hora de brincar ou do jantar. Isto pode interferir com a sua aprendizagem, as suas interações sociais e os seus envolvimento ativos na escola, ou em seus programas de cuidado infantil.

Através do discernimento das razões pelas quais as crianças têm dificuldades na hora de dormir, você pode ajudar o seu filho a lidar com os seus distúrbios de sono para que ele possa tornar-se uma criança feliz e independente na hora de dormir e sendo assim, terminando agradavelmente o dia para a família inteira.

Existe alguns fatores que pode interferir com

Rotinas na Hora de Dormir, continuação

as crianças em adormecerem e **permanecerem dormindo** durante toda a noite. Seguem aqui alguns exemplos dos mais comuns que talvez você esteja presenciando com o seu/sua filho(a):

1. Ansiedade de Separação:

Para algumas crianças, a hora de dormir significa separação dos seus pais e das suas atividades do dia. Elas estão afastando-se da agitação e do estímulo para o escuro e inclusive ao fato de ficarem sozinhas. O seu filho talvez se sinta ansioso caso você não esteja presente, ou se você tenta sair do seu quarto, e desta maneira, ele não consegue relaxar e dormir.

2. Lutas pelo Poder:

As lutas pelo poder são comuns a partir dos 18 meses de idade e acima, conforme as crianças começam a expressar a sua independência. Algumas crianças tentam demonstrar essa independência através da resistência de ir para cama.

3. Medo do Horário Noturno:

O medo da escuridão ou de monstros imaginários são especialmente forte em crianças entre os dois e seis anos de idade. Apesar de que o medo seja comum entre os pré-escolares, o pavor intenso, especialmente quando acompanhado pelo pânico, é incomum e pode ser um sinal que uma ajuda profissional seja necessária.

4. Pesadelos:

Os pesadelos são bastante comuns e a maioria das crianças os experiênciam em algum momento ou outro. A criança irá acordar do sonho amedrontador e lembra o que aconteceu com bastante clareza. Às vezes, ela poderá ser confortada e voltará a adormecer, mas, em outras ocasiões, ela talvez precise de um reforço extra para conseguir isto.

5. Outras causas comuns de distúrbios do sono incluem:

- Não conseguem relaxar sem algum tipo de ajuda.
- Não tem a capacidade de reconhecer que estão cansadas.
- Querem desfrutar de mais tempo com os pais (especialmente se os pais trabalham fora de casa).
- Ambiente Físico. Por exemplo, a temperatura pode estar quente demais, ou muito fria, a luz pode estar muito clara, ou muito escura, as

cobertas podem ser muito leves, ou muito pesadas, ou os barulhos no quarto ou na casa são muito altos.

- Pressão ou preocupações sobre o cuidado infantil, desempenho escolar, amizades, conflitos familiares, ou outros problemas em suas vidas.
- Soneca inapropriada. A criança pode ter tido muitas sonecas ou de longa duração durante o dia.
- A presença dos pais, irmãos ou irmãs no mesmo quarto que podem estar oferecendo distrações, tais como, estiverem tossindo, roncando, conversando, etc.
- Os pais que são super ansiosos talvez podem estar verificando a criança constantemente.
- As crianças com necessidades especiais. Pesquisas indicam que a metade das nossas crianças com necessidades especiais experienciam algum tipo de distúrbio no sono.

Tornando Possível uma Boa Noite de Sono

Existem muitas etapas que você pode exercitar para lidar com os distúrbios do sono do seu filho. Já discutimos a primeira etapa e a mais importante que é o reconhecimento da possível causa das suas dificuldades para dormir. A próxima etapa é considerar o que você pode fazer antes de chegar a hora de dormir do seu filho para ajudar a aliviar a sua transição ao sono e inclusive fazer com que a rotina corra mais tranquilamente.

Decida num horário de dormir

Decida numa hora específica para o seu filho ir para a cama e tente o possível em aderir a este horário todos os dias. Existirão dias que talvez você não possa e isto é O.K. desde que você retorne a rotina com um horário consistente e cotidiano. Botando a sua criança na cama no mesmo horário, todas as noites, oferece uma rotina previsível. Tenha em mente que você não pode forçar o seu filho a adormecer, mas você pode fazer cumprir a regra de que ele tem que estar em sua cama num horário pré-determinado.

Além disso, é importante ter horários consistentes para levantar-se da cama. Se você não faz isto, pode ficar mais difícil para o seu filho ir dormir ao

Rotinas na Hora de Dormir, continuação

anoitecer. Estabelecendo um horário regular para levantar-se da cama irá novamente providenciar ao seu filho com uma estrutura e previsibilidade que ele precisa em sua rotina cotidiana.

Estabelecendo regras na hora de dormir

As crianças prosperam na estrutura e na ordem. Elas precisam de regras a fim de entenderem o que é esperado delas. Isto é especialmente importante na hora de dormir. Estabeleça regras claras e simples e as recapitule regularmente com o seu filho. Se você seguir essas regras de forma consistente e diariamente, as crianças acabam aceitando a estrutura e tornarão mais aptas a obedecerem às regras. Exemplos das regras na hora de dormir podem ser: “Não pode pular em cima da cama”, ou “Não pode beber leite na cama”. Além disso, você pode usar fotografias reais ou símbolos pictóricos para oferecer ao seu filho um lembrete visual a fim de reforçar as regras.

Arrumação do quarto

Certifique-se que as cortinas ou as venezianas no quarto do seu filho não permitem entrar muita luz—isto irá ajudar em prevenir que o seu filho acorde muito cedo de manhã. Mantenha as luzes baixas ao anoitecer conforme o horário de dormir se aproxima.

Além disso, verifique a temperatura do quarto, que deveria ser nem muito quente, nem muito frio. Reduza qualquer barulho alto ou distrativo ao redor do quarto do seu filho. Considere uma música suave, ou os sons relaxantes de um filtro de ar ou de um ventilador, de um aquário borbulhante, ou até mesmo umas gravações de cascata de água para bloquear o barulho de fundo que pode incomodar o seu filho.

Ofereça alternativas

Sempre que possível, permita que o seu filho faça as suas escolhas dentro da sua rotina. Por exemplo, ele pode escolher qual pijama para vestir, qual bichinho de pelúcia para trazer para cama, ou qual música para tocar. Sendo assim, oferecendo ao seu filho um sentido de controle sobre a rotina.

Permita um item de conforto

Permita o seu filho trazer um ursinho de pelúcia predileto, uma boneca, um brinquedo, ou um cobertor especial para cama todas as noites para que ele tenha algo para abraçar. Isto também pode ajudar a confortar o seu filho e oferecer um sentido de

segurança, ou de sentir-se seguro.

Evite o açúcar e a cafeína

Tente restringir o montante de cafeína e açúcar que a sua criança ingere antes da hora de dormir. As bebidas, tais como, os refrigerantes e os chocolates contêm açúcar e cafeína e podem ser um fator para o seu filho permanecer acordado.

Considere os efeitos dos medicamentos

Investigue se os medicamentos estejam contribuindo para o problema. Converse com o seu médico sobre quaisquer medicamentos que o seu filho esteja tomando. Alguns deles podem ter um efeito estimulante e assim podem dificultar o relaxamento das crianças na hora de dormir.

Elimine as sonecas das tardes

Elimine as sonecas das tardes caso não sejam mais necessárias. Se o seu filho não parece estar cansado a noite e tira uma soneca durante o dia, então, elimine o horário da soneca ou o reduza somente para 30 a 60 minutos.

Encoraje o exercício

Durante o dia, certifique-se que o seu filho desfrute de atividades físicas o suficiente. Faça exercícios, assim como, o ar fresco, deve fazer parte da rotina diária do seu filho. É tão importante quanto qualquer outra parte do dia do seu filho.

De maneira ideal, este tempo ativo não deve ser muito próximo da hora de dormir, pois isto pode excitar o seu filho e pode dificultá-lo a adormecer.

Planeje horários para brincar

Tente planejar os horários para brincar diariamente com o seu filho bem próximos da hora que ele vai dormir. Isto pode ajudar a impedir que ele brigue com você sobre a hora de dormir só para conseguir a sua atenção. Escolha uma atividade tranquila, relaxante e interativa que vocês dois possam desfrutar juntos. Se ele prefere brincar sozinho, ou você tem algo que você gostaria de fazer, ofereça-o uma atividade, tais como, blocos, livros ou quebra-cabeças.

Encoraje o relaxamento

Ajude o seu filho a liberar a sua tensão física através de alongamentos e relaxamentos do seu corpo por meio de várias maneiras divertidas. Tente essas estratégias de relaxamento com o seu filho: inalando

Rotinas na Hora de Dormir, continuação

e enchendo-se como um balão, devagarzinho levantando os seus braços e as pernas, cada um de uma vez, como se os membros fossem muito pesados, e depois os deixando caírem rapidamente, ou enrugando o rosto e depois o relaxando. Oferecendo uma massagem suave ao seu filho também o ajuda a relaxar.

Estabelecendo uma rotina consistente na hora de dormir

Às vezes, os pais não têm muita energia à disposição no final de um dia longo. Criando uma rotina consistente na hora de dormir pode ajudar que este horário torne-se favorável e relaxante, tanto para você quanto para o seu filho. Mantenha em mente que a rotina na hora de dormir pode levar de 30 a 60 minutos. Segue abaixo uma rotina que a Jenny e o seu pai seguem todas as noites:

- O pai dá um aviso a Jenny indicando que ela tem 5 minutos até a rotina efetiva da hora de dormir, para que a Jenny possa terminar de brincar e guardar os seus brinquedos.

- O pai prepara o banho para a Jenny. Ela é permitida brincar na banheira por aproximadamente 10 minutos.
- A Jenny e o seu pai desfrutam de um lanche sadio, tais como, um iogurte ou um copo de leite morno com biscoitos sem açúcar. O pai lembra-se que deve evitar oferecer alimentos com cafeína ou com açúcar e refrigerantes.
- A Jenny escova os seus dentes.
- A Jenny usa o vaso sanitário.
- A Jenny veste o seu pijama e escolhe um brinquedo de pelúcia para abraçar.
- O pai senta com a Jenny na cama e lê um livro para ela.
- Quando a leitura da estória é concluída, o pai fala boa noite para a Jenny e apaga as luzes.

Freqüentemente o uso de um quadro pictórico auxilia para demonstrar cada etapa da rotina para que o seu filho saiba exatamente o que tem de ser feito em seguida. Seguem aqui as imagens que o pai da Jenny usa todas as noites:

Tomar banho



Comer um lanche



Rotinas na Hora de Dormir, continuação

Escovar os dentes



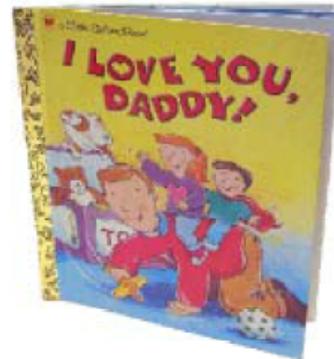
Usar o vaso sanitário



Vestir o pijama



Ler um livro



Rotinas na Hora de Dormir, continuação

Deitar-se na cama



Apagar as luzes



Uma Palavra de Precaução

Se o seu filho permanece altamente agitado apesar dos seus esforços repetitivos para tratar das suas dificuldades para dormir, consulte o seu pediatra, ou um profissional da primeira infância. Considere obter auxílio para o seu filho caso:

- a) Ele tenha problemas para dormir após você ter tentado uma estratégia consistentemente por um mês ou mais.
- b) Ele seja muito sensível e fique agitado sobre qualquer coisa que você tente fazer para fazê-lo dormir.
- c) Ele aparenta estar traumatizado por toda a experiência.
- d) Ele demonstra sinais de uma condição médica ou física que você acha que está interferindo com o seu sono.

Talvez você deseje manter um Diário de Sono. Um Diário de Sono lhe permite registrar informações de cada hora de dormir e sendo assim, permitindo que você observe quaisquer disposições de sono incomuns. Dê uma olhada na caixa “Para maiores Informações” para obter mais detalhes.

Além disso, você poderia considerar obter ajuda para você mesmo(a) caso encontre dificuldades ao seguir o “plano para dormir”, uma vez que você já tenha criado um e/ou esteja sendo afetado(a) negativamente pelos hábitos de dormir do seu filho (ex., exaustão,

raiva, ressentimento pelo seu filho, esposo(a), ou outras pessoas). Você é um perito no que se diz respeito à sua família e ao seu filho. Caso você tenha qualquer preocupação, confie na sua intuição e encontre alguém treinado que possa lhe ajudar.