

Mariana Castaman

Este não é mais um livro sobre o sono

Um guia prático e integrativo
para pais e cuidadores



EDITORA
Matrescência

Alinhando as expectativas e respondendo às suas perguntas

NESTE CAPÍTULO, você encontrará tudo que precisa saber sobre sonecas, lembrando que não existe “o certo”, e sim o mais adequado para sua família. Ou seja, você não precisa estar em casa durante as sonecas, não precisa ter quarto escuro e ruído branco ou rosa nem precisa entrar em pânico porque disseram que a noite só será boa se a criança dormir de acordo com o que está escrito na tabela de sono.

Agora respire comigo aliviada! *Ufa!* Sonecas são um motivo de grande frustração para os pais principalmente quando não acontecem da maneira planejada. Muitos de nós contamos com esse tempo para realizar tarefas essenciais, nem que seja respirar um pouquinho, e ansiamos pelo momento em que a criança dormirá, porém a lei de Murphy é clara, e sei que você entende exatamente o que estou falando.

A criança sente nossa ansiedade, e a soneca que era para acontecer simplesmente não passa nem perto do esperado. Um dos grandes problemas que vejo é que nas últimas décadas sonecas viraram um motivo de estresse para os pais quando a qualidade do sono noturno passou a ser condicionada pelas sonecas em livros de sono infantil americanos: “Quanto mais sono, mais sono”. A indústria do sono insiste, mas será mesmo? Será que existe uma fórmula mágica que serve para todos os bebês? Em minha experiência, não.

O cansaço excessivo antes de dormir nem sempre impacta no sono noturno ou resulta em despertares antes das 6h, segundo muitos livros americanos de sono sugerem. Por que estou falando disso? Porque quero que você comece a ler este capítulo se desprendendo das contas matemáticas e exatidões relacionadas ao sono infantil. Não existe um “ $1+1=2$ ” quando estamos falando de algo tão complexo como o desenvolvimento infantil. Por isso, tudo que sugiro são alternativas para você implementar e testar o que se adapta melhor à sua criança.

Algumas crianças precisam de mais sono do que outras, conforme já conversamos em capítulos anteriores.

Sonecas

Nos primeiros anos de vida, o cérebro da criança está se desenvolvendo em um ritmo aceleradíssimo. A atividade sináptica intensa é exaustiva e, conforme já falamos, resulta em um aumento da pressão homeostática de sono de um modo muito mais rápido do que em adultos, motivo pelo qual as sonecas são tão importantes durante o dia. É uma necessidade biológica de restaurar o cérebro e o corpo antes de retornar ao modo “descobrir e testar tudo que existe pela frente”. De fato, sonecas reduzem os níveis de cortisol e funcionam como um milagre que cura o mau humor, assim como funciona com você, certo? Mas isso não significa que você precisa se desesperar quando a soneca não acontece ou que a criança tenha horários exatos para adormecer, afinal nem você nem ela são robôs que podem programar necessidades fisiológicas. O que pode e deve fazer é oportunizar suas sonecas em horários semelhantes àqueles em que ela sempre adormece, adaptando o ambiente de maneira tal, que facilite que essas sonecas aconteçam.

Algumas crianças dormem melhor quando estão escutando os barulhos da casa, pois isso as conforta. Outras dormirão melhor em ambiente mais calmo e com menos estímulos. E... existem fases. Fases em que a criança dorme melhor no colo, fases em que o berço é melhor, fases em que nada a fará dormir e fases em que sair para a rua será um santo remédio.

Quando a criança não está dormindo bem, e isso tem acontecido dentro das duas últimas semanas, não entre em pânico. Não significa que todo o progresso com relação ao sono tenha acabado. Muito provavelmente isso tenha relação com o desenvolvimento, com mudanças relacionadas ao mundo da criança, como, por exemplo, a chegada de um irmão, troca de professor, cuidador, que está menos presente, ritmos do dia... Escrevo isso porque gostaria de que alguém tivesse me dito que tudo aos poucos se ajeita e que não existe *uma única* maneira, mas *muitas*, e principalmente a *sua* maneira.

Preciso ter uma rotina para as sonecas?

Rotinas que sinalizem a hora de dormir não precisam ser longas. Tanto para a hora de dormir à noite quanto de dia, é importante que sejamos realistas com as necessidades da criança bem como com sua personalidade. Você vai perceber que, ao longo dos primeiros anos de vida, adaptações com relação à sequência de eventos antes de dormir mudarão. Tudo bem, desde que os limites que você considera importantes estejam claros.

As pesquisas relacionadas aos benefícios da rotina antes de dormir focaram na sucessão de ações para o sono noturno. Entretanto, acredito que sinalizar para o corpo da criança que a hora da soneca se aproxima é tão importante quanto no período da noite. Durante o dia, sugiro que a rotina seja mais simples, com menos etapas.

Em caso de bebê com menos de seis meses, o sinal pode ser pegar a criança no colo e embalá-la um pouquinho, como se fosse um abraço afetuoso e agradecido por sua existência, e seguir em frente com uma sequência que funcione para o seu bebê. Pode ser colocar o saco de dormir e amamentar, ou amamentar e colocar o saco de dormir, ou nenhuma dessas opções. Pode ser embalar ou amamentar deitada na cama... Enfim, o que for bom para você e seu bebê.

Não espere da rotina um milagre. As famílias com as quais trabalho, que optam por melhorar o sono apenas adaptando durante o dia e implementando rotinas (sem horários exatos, mas com sequências e ritmos) reportam resultados após quatro semanas. Não desista!

Sonecas

A soneca precisa acontecer no mesmo lugar do sono da noite?

Não. Minha sugestão é que a soneca aconteça de maneira segura. Se o bebê ainda não consegue dormir longe de você, isso é completamente normal, sobretudo nos primeiros meses. Se optar por tentar colocar o bebê em uma superfície, comece pela primeira soneca do dia. Esse geralmente é o sono mais tranquilo, pois ainda tem o restante de melatonina na corrente sanguínea, o que facilita o sono.

Ao transferir a criança de seu colo para o berço, faça o movimento de maneira lenta para que a criança não tenha a sensação de estar caindo. Permita que os pés toquem o colchão, depois o bumbum e, por fim, a cabecinha. Deixe o peso de sua mão no peito ou na barriguinha por alguns segundos.

Veja o capítulo 17, "Onde o bebê deve dormir: a controvérsia".

Devo acordar a criança das sonecas?

Depende. A criança tem acordado diversas vezes durante a noite? Troca o dia pela noite? Acorda de madrugada e tem dificuldade de voltar a dormir? Se a resposta for sim, minha sugestão é: para crianças que tiram mais de uma soneca durante o dia, sim. Acorde-a na marca das duas horas. E, nesse caso, considero as tabelas de sono superilustrativas, pois você pode usá-las como guia, fazendo poucas mudanças de

Sonecas

cada vez para que consiga saber se há melhora no sono noturno. Em toda mudança que fizer – digamos, acordar a criança da soneca que dura mais de duas horas (lembre-se de que isso só é válido quando a criança tira mais de uma soneca) –, procure anotar quando começou a implementar essa mudança e coloque em prática pelo menos por três dias para avaliar se está funcionando.

Sempre que perceber que existe dificuldade para a soneca seguinte acontecer, ou seja, a criança não está querendo tirar a segunda, pode acordá-la da primeira entre 45 e 60 minutos e ver se isso ajuda a preservar a segunda. Caso contrário, pode ser o momento de transicionar para uma soneca só, e se a criança tira uma soneca e está cada vez dormindo mais tarde, pode diminuir o tempo de sono dela e ver se isso impacta de maneira positiva. Veja mais sobre diminuir o número de sonecas a seguir.

As sonecas são muito curtas (geralmente de 30 minutos). O que fazer?

Se o seu bebê tem menos de nove meses, sonecas curtas são neurologicamente apropriadas e, conforme o cérebro amadurece, as sonecas tendem a se consolidar. Entretanto, alguns bebês tirarão sonecas mais curtas mesmo depois dos nove meses. E não existe nenhum indicativo de que isso seja um problema. Observe como a criança acorda da soneca. Se parece descansada, talvez esses 30 minutos sejam exatamente do que seu bebê precisa. Além disso, é comum que bebês mais hipersensíveis a estímulo precisem de mais sonecas de menor duração durante o dia, portanto observar seu bebê é sempre o mais adequado.

É importante ressaltar que, quando o bebê tira mais de duas sonecas por dia, é normal que a última seja de menor duração, agora se a criança tem mais de quatro meses, existem alguns aspectos a serem considerados. Veja a seguir:

O bebê dormia bem e passou a tirar sonecas curtas.

Faz tempo que você percebe essas mudanças? Geralmente, quando é algo relacionado à dentição ou ao desenvolvimento, as mudanças não persistem por mais de duas semanas. No período de introdução dos sólidos, por exemplo, é possível que, na noite em que a criança experimentou um novo alimento, haja algum desconforto.

Sonecas curtas vêm acontecendo por mais de duas semanas: pode ser que a criança não esteja cansada o suficiente (talvez sua habilidade de permanecer acordada tenha aumentado), talvez uma superestimulação (algo muito interessante no ambiente em que ela dorme, fazendo com que permanecer acordado seja mais interessante) ou até mesmo um cansaço excessivo.

Sonecas

Como lidar com sonecas curtas

Ajuste a janela de sono. Se você acredita que a criança não está cansada o suficiente antes da soneca, pode acrescentar à janela de sono 15 minutos durante dois a três dias e observar se isso a ajuda a dormir por mais tempo. Se, pelo contrário, ela está muito cansada e, por isso, a soneca está mais curta do que anteriormente, nesse caso, diminua 15 minutos na janela.

Se optar por colocar isso em prática, não se desespere caso os horários não estejam perfeitos, pois é mais importante que você esteja transmitindo tranquilidade quando a criança vai adormecer do que nervosismo. Nossos filhos absorvem facilmente quando não estamos bem, e isso é um sinal, para o sistema nervoso central deles, de que existem motivos para ficar alerta, exatamente o contrário do que você gostaria no horário de dormir.

- **Tente estender a soneca.** Se a criança dorme no berço, no colo, mamando ou no carregador, não importa. Utilize seus superpoderes para imediatamente ajudar o bebê a continuar a soneca. Não deu certo? Tudo bem! Tente na próxima, e, dessa vez, você pode tentar duas coisas diferentes:
A primeira é ficar a postos quando o bebê começa a fazer os primeiros movimentos, colocando a mão sobre o peito ou as costas (dependendo da posição em que ele estiver dormindo). A segunda é utilizar a estratégia “acordar para dormir”, que geralmente não é a que mais recomendo, mas que é uma alternativa. Quando o bebê estiver prestes a despertar, pode tocá-lo de leve para que brevemente se mexa e, em seguida, volte a dormir.
- **Ajuste o ambiente.** Se o bebê parece não dormir bem no meio da sala, conforme era o costume, e você tem um quarto que pode ficar mais escurinho e aconchegante, tente! E caso ache que o barulho da rua ou do ambiente pode ser um fator para as sonecas curtas, experimente o ruído branco ou rosa.

- **Observe se a criança precisa de mais oportunidades** de explorar o corpo brincando livremente no chão ou, até mesmo, se necessita de maior exposição à luz do dia.

Sonecas **Meu bebê só dorme se estiver mamando. Como posso mudar isso?**

Primeiramente, preciso dizer que isso é muito mais normal do que parece. De certa forma, é uma garantia de que você está ali pertinho. Se o bebê tiver mais de seis meses, há inclusive recomendações¹.

O que você sente sobre as sonecas curtas? Como se sente ao fazer a criança dormir? Já havia pensado nisso? Observe qual é a mensagem que você passa para a criança quando a coloca para dormir.

Enquanto o bebê ainda estiver mamando, coloque o dedo gentilmente na lateral da boquinha dele e retire aos poucos o peito. Deixe o dedo e espere que o bebê pare de sugar, pois é possível que a criança sugue mais, pois o reflexo de que o peito está saindo da boca a fará sugar para mantê-lo no lugar. Afaste o peito do rosto do bebê mantendo seu dedo no mesmo lugar. Quando parecer que ele está em sono profundo, retire o dedo.

Tudo bem meu bebê só dormir quando em contato comigo?

Se analisarmos pelos aspectos sensoriais que vimos nos capítulos anteriores, pode ser que o bebê simplesmente precise desse estímulo sensorial que o sugar pode prover.

Sem problemas! A soneca em contato com o cuidador é natural e biologicamente explicável, uma vez que o sono é um estado vulnerável e a criança precisa se sentir segura de que estará amparada quando não estiver consciente. Seres humanos nascem prematuros, e os primeiros três meses de vida são como um “quarto trimestre”.

O mais importante é que você não sinta que precisa fazer diferente o que está funcionando para você. Nos primeiros meses de vida da criança, será mais difícil para o bebê ficar longe dos cuidadores principalmente porque, conforme já vimos, o apego será por meio dos sentidos. Porém, quero lhe oferecer algumas estratégias que podem ajudar conforme o bebê cresce, ou que você já pode colocar em prática desde o dia do nascimento, mas sempre com expectativas realistas.

Adoro esta frase para os primeiros meses da maternidade:



“Não fique em pé se pode sentar-se; não se sente se pode deitar-se; não apenas se deite se pode dormir.”²



E, pensando nisso, se você amamenta, recomendo que pratique amamentar enquanto está deitada. Isso facilitará a continuidade do sono do bebê sem precisar transferi-lo de seu colo para uma superfície. Use a técnica acima para ajudar a tirar o peito da boca do bebê e, lentamente, se afaste (se não puder ou se não conseguir dormir junto). Eu não conseguia dormir, por isso procuro nem sugerir. Tenho certeza de que você dormiria mais se pudesse, até porque, nesse caso, talvez não estivesse lendo este livro.

Você encontrará mais estratégias de transferência do colo para superfícies no capítulo 21, “Tudo mais que você precisa saber”.

Se conseguir transferir o bebê para uma superfície após adormecer, deixe o peso de sua mão no peito dele por alguns segundos antes de se afastar. Isso pode ajudar a criança a regular a troca de temperatura do seu colo quentinho para a cama, além de ele continuar sentindo sua presença.

Caso não consiga transferi-lo, sente-se de maneira confortável e deixe sempre um fone de ouvido e o seu celular ao alcance para escutar um *podcast*. Às vezes, o que precisamos é encontrar um jeito prazeroso de passar o tempo, se assim for possível.

O quarto precisa ser escuro? Preciso usar o ruído branco ou rosa?

O ambiente tem de ser aconchegante para o seu bebê. Se você mantém o quarto escuro e isso não tem sido positivo para a criança, experimente fazer diferente. Penso exatamente a mesma coisa com relação aos ruídos contínuos. Você é a especialista no sono de sua criança.

Tudo bem se as sonecas forem “para levar” no carregador?

Sim! Quando a soneca não estiver acontecendo ou quando você precisa sair para esticar as pernas, saia! Coloque a criança no carregador e vá!

A criança não ficará confusa se dormir de um jeito de dia e de outro à noite?

Nem um pouquinho confusa! Pode dormir de dia no seu colo e à noite, no berço ou na cama compartilhada. Pode compartilhar a

cama durante sonecas e dormir no berço à noite. Pode dormir na escolinha e dormir em casa, no carro, no sofá... Não há confusão.

Entretanto, considero fundamental que você preste atenção em *sua* criança e nas necessidades individuais dela. Se percebeu que ela tem sono e não consegue dormir no meio do *shopping center*, procure evitar lugares assim quando a soneca estiver próxima. Sempre tenha em mente os aspectos sensoriais que podem ou não facilitar as sonecas.

Sonecas

Já fiz tudo o que foi sugerido e, nos últimos dias, as sonecas simplesmente não acontecem. O que estou fazendo de errado?

Primeiro, você não está fazendo nada de errado. Segundo, não insista. Uma soneca que não esteja acontecendo de jeito nenhum talvez precise de mais pressão homeopática de sono. Não recomendo que continue tentando colocar a criança para tirar soneca por mais de 30 minutos. Dê uma pausa e tente novamente depois.

Muitas vezes, a resistência às sonecas pode ter relação com alguma necessidade sensorial. Conforme já conversamos, o desenvolvimento do sistema nervoso está a mil, e, por isso, embalar um pouquinho, sair de carrinho, talvez até um passeio de carro, se houver essa possibilidade, possa ajudar a criança a relaxar e tirar a soneca se ela precisar.

Caso precise de que a criança durma no berço, sugiro que você crie um momento especial antes da soneca no qual escolha uma música que a acalme (não precisa ser música de ninar). Dance suavemente com a criança no colo por alguns minutos antes de colocá-la para dormir.

Entretanto, se a criança adormece no seu colo, criar esse ambiente positivo e tranquilo antes de dormir pode ser tudo aquilo de que a criança precisa para se sentir segura e adormecer. E se na primeira vez não funcionar, tente novamente!

Se precisa de mais estratégias para que ela adormeça no berço, veja o capítulo 18, "Estratégias de Sono", para outras sugestões.

Como saber se já é o momento de transição para menos sonecas?

Esse não é um processo linear, e por isso não sou muito fã de rotinas prontas com horários preestabelecidos. Existem períodos em que é mais comum que as crianças diminuam o número de sonecas, porém

considero mais importante que você saiba os sinais de que um ajuste pode ser necessário.

Sonecas

- Entre três meses e meio e quatro meses é possível que a criança comece a fazer a transição para quatro sonecas. As transições não são permanentes, e é bastante normal que, em alguns dias, sejam cinco, e em outros, quatro; até que se definam quatro sonecas.
- Perto dos cinco meses e meio ou seis, em alguns dias haverá três, sendo que a terceira pode ter menor duração.
- Entre oito e dez meses, alguns bebês passam a tirar duas sonecas na maioria dos dias.
- Entre 14 e 18 meses, eles geralmente passam de duas para uma apenas.
- Entre dois anos e meio e quatro, param de tirar sonecas durante o dia (pode ser que ainda o façam uma vez ou outra).

Exemplo: Se o seu bebê tem dez meses e ainda tira três sonecas, possivelmente elas sejam curtas ou ele desperte durante a noite com dificuldade de voltar a dormir. Nesse caso, pode alongar um pouco as janelas de sono se perceber que a criança consegue administrar isso bem, principalmente entre a primeira e a segunda sonecas, encorajando a transição para duas apenas.

Sinais de que a transição de sonecas está próxima

- A criança não tira as sonecas de maneira tranquila, parecendo não ter sono suficiente mesmo quando você reduz o tempo da soneca anterior.
- O horário de dormir está cada vez mais tarde, pois a soneca acontece também cada vez mais tarde.

Transições

De três para duas sonecas

- O bebê não tira a terceira soneca de jeito nenhum.
- As sonecas estão consolidadas e duram mais de 30 minutos.
- O bebê consegue permanecer acordado por mais de três horas.

Exemplo de como ficaria o dia

	Despertar	Soneca 1	Soneca 2	Soneca 3	Hora de dormir
Com três sonecas	7h	9h30 às 10h	13h15 às 14h30	16h45 às 17h15	20h15
Com duas sonecas	7h	10h	14h30	–	19h
		O tempo que a criança conseguir dormir, digamos 1h30min			

De duas para uma soneca

- A criança consegue permanecer acordada pelo menos por cinco horas.
- Duas sonecas fazem com que o horário de dormir aconteça muito mais tarde do que anteriormente.
- A segunda soneca não acontece mesmo que você limite a primeira a 45 minutos.

No final do livro, você encontrará exemplos de rotinas e horários, caso para você seja melhor visualizar mais ou menos como as sonecas podem ser distribuídas durante o dia.



Clique no livro para comprar!