

10 erros que os pais cometem ao colocar os filhos para dormir

Publicado na Revista Crescer



Como todos os comportamentos do ser humano, o sono precisa ser ensinado ou condicionado. Criar certos hábitos pode acostumar mal a criança ou aumentar sua dependência dos pais. Listamos os principais erros que os casais cometem quando o assunto é hora de dormir:

Não ter rotina

Criança gosta e precisa de repetição para se sentir segura. O ideal é que a hora de ir para a cama seja precedida pelas mesmas ações, todos os dias.

Atividades agitadas

O ideal é que essa rotina não inclua atividades que vão deixar o pequeno ainda mais desperto, como brincadeiras que envolvem movimentação física e programas de televisão que deixam a criança agitada ou com medo. Entre as atividades relaxantes, estão tomar banho e ler um livro.

Colo

Um dos erros mais comuns é ninar o filho e deixá-lo adormecer no colo dos pais. As crianças devem dormir diretamente onde vão acordar, porque ao despertarem na madrugada, há grande chance de estranharem o berço e chamarem a pessoa que as fez dormir. O mais indicado é dar um beijo de boa-noite e levar a criança ainda acordada para o berço. Os pais deixam o quarto e, se ouvirem choro, voltam alguns minutos depois para que ela perceba que ninguém a abandonou. Aos poucos, o bebê se acalma e aprende a dormir sozinho.

Ninar pela casa

Nada de perambular com a criança pela casa no carrinho de bebê, colocar o bebê-conforto sobre a máquina de lavar ou passear de carro com o pretexto de fazer a criança dormir. Ela não precisa ser chacoalhada para pegar no sono. A dica é dar uma fraldinha ao seu filho, que ele se auto ninará.

Levar para dormir na cama dos pais

Se a criança acorda assustada ou chama pelos pais de madrugada, os adultos precisam dar atenção. Mas, no quarto dela. Isso porque ceder aos pedidos em um dia transmitirá a mensagem de que a criança pode insistir sempre. Se seu filho for direto para sua cama, você até pode deixá-lo ficar um pouquinho, mas leve-o de volta para o quarto dele quantas vezes forem necessárias. Compartilhar a cama com frequência atrapalha o sono da família, não incentiva a independência da criança e prejudica a intimidade do casal.

Luz acesa

É comum crianças terem medo do escuro, mas deixar a luz acesa altera a produção do hormônio melatonina, que induz o sono. Se seu filho estiver com medo, converse sobre os motivos da insegurança, explicando que não há razão para temer. Para acalmá-lo, deixe uma tomada de luz baixa, que ilumina o caminho, caso ele acorde de madrugada. Luz de cor azul tem efeito calmante. Para as crianças que não se importam, o melhor é apagar todas as luzes.

Deixar a TV ligada

Além de o som e a luz prejudicarem a qualidade do sono, ele precisa aprender a pegar no sono sozinho.

Dar comida de madrugada

Os médicos dizem que a alimentação durante a noite é uma das coisas que mais atrapalham o sono. Se a criança tem fome, os pais devem verificar se a alimentação no restante do dia ou na última mamada da noite está sendo suficiente.

Irritação

Nada de inventar situações negativas em relação ao sono, como bicho-papão. Ficar bravo ou irritado na hora de colocar os filhos para dormir também é ruim, pois eles começarão a associar esse momento a algo negativo.

Evitar as sonecas diurnas para melhorar o sono da noite

As sonecas diurnas são necessárias até um período da vida da criança. Normalmente, esse sono se divide em duas etapas: de manhã e depois do almoço. À medida que seu filho cresce, a necessidade de dormir enquanto o sol está no céu diminui.

Fontes: Gustavo Moreira, pediatra do Hospital Israelita Albert Einstein (SP); Márcia Hallinan, neuropediatra e coordenadora do setor infantil do Instituto do Sono (SP); Renata Soifer Kraiser, psicóloga; Alaides Olmos, neurologista especialista em sono do Hospital Pequeno Príncipe (PR); Jodi Mindell, diretora-associada do centro do sono no Hospital infantil da Filadélfia e da National Sleep Foundation (EUA)