

Sono infantil: por que meu filho não dorme?

Por Flávia Oliveira

Uma dúvida recorrente a muitos pais e mães está relacionado ao sono dos bebês e crianças, principalmente em termos de efetividade desse período de descanso e a quantidade de horas dormidas de maneira interrupta. Conforme aponta a **pediatra e especialista em medicina do estilo de vida, Dra. Flávia Oliveira**, o sono tem suas particularidades em cada faixa etária e contribui diretamente para diversas esferas do desenvolvimento infantil, como a organização da memória, do aprendizado e das emoções.

“O sono tem o poder de sedimentar todo o conhecimento absorvido, na parte visual, auditiva, tátil e motora. Mas o principal desafio está em garantir a quantidade necessária de horas de sono e de que maneira esse período pode acontecer de forma contínua. Até o terceiro ou quarto mês de vida, o bebê não tem capacidade gástrica para se alimentar e manter a saciedade por muitas horas, então, é normal que acorde para suprir essa necessidade”, explica Dra. Flávia, que também é autora do livro *Pediatria 2.0: como os 5 pilares da Medicina do Estilo de Vida podem transformar a Pediatria*.

A pediatra ainda destaca que com o passar do tempo, o sono do bebê vai ficando cada vez menos fragmentado e ele vai dormindo menos horas por dia. Perto dos dois anos, seu sono já fica mais parecido com o dos adultos, mas ainda assim, são necessárias mais horas de descanso.

“Um bebê recém-nascido, por exemplo, dorme entre 16 e 18 horas por dia. Dos quatro aos 12 meses, eles devem dormir de 12 a 16 horas. Entre um e dois anos de idade, essa carga já pode diminuir para 11 a 12 horas por dia. Pensando nos três aos cinco anos, o tempo de sono ideal contempla de 10 a 13 horas por dia. Em todas essas fases, os períodos de soneca já estão inclusos”, detalha Dra. Flávia.

Mas então por que meu filho não dorme?

Sono infantil: por que meu filho não dorme?

Aos pais e mães que têm encontrado dificuldades para fazer seu filho dormir na hora certa ou na quantidade ideal para sua faixa etária, a médica esclarece alguns pontos referentes a cada etapa de desenvolvimento. Até os três meses de vida, por exemplo, ela explica que o bebê ainda não produz a melatonina, hormônio que contribui para a indução do sono.

“Nessa fase é imprescindível deixar o ambiente com a iluminação adequada: durante o dia, com bastante luz natural, e à noite, ir aos poucos diminuindo a luz artificial, bem como os barulhos, para que haja essa compreensão sobre os períodos. Quando o bebê começa a produzir a melatonina, o sono vai ficando mais organizado, sua capacidade gástrica vai aumentando e a grade das sonecas vão se estabelecendo. Se a partir dessa fase começar a dificuldade para dormir, algumas práticas de higiene do sono podem ajudar”, ressalta.

Sobre a prática de higiene do sono, a pediatra comenta que muitas vezes, essas iniciativas podem estar em desequilíbrio ou mesmo não existirem. No entanto, são essenciais para resolver o desafio de uma noite de sono tranquila e reparadora, não apenas para as crianças, mas também para pais e mães, que acabam sendo impactados com a agitação e falta de sono dos pequenos.

“O sono começa no momento que se acorda, ele será um reflexo de tudo que foi feito durante o dia, experiências, pensamentos, atividades. Portanto, para que as crianças durmam bem, é preciso garantir a exposição diária à luz solar, a hidratação e alimentação adequadas, reduzir a exposição às telas e avaliar o ambiente onde se dorme. O quarto deve ser arejado, com pouca iluminação, e a cama ou o berço, devem ser usados apenas para dormir. Nada de colocar a criança de castigo, por exemplo, no berço, por conta de um comportamento inadequado, ou então, ela irá associar aquele espaço como algo ruim e de fato irá relutar para dormir”, alerta a especialista.

Como escolher o colchão do bebê e da criança

Sobre a idade ideal para se dormir no berço ou na cama infantil, Dra. Flávia diz que cada criança apresenta uma necessidade específica, mas em geral, o berço pode ser útil até os dois anos de idade. “Se o bebê se mostrar desconfortável ou com falta de espaço no berço, pode haver a troca pela cama antes dessa idade. Deve se levar em conta o tamanho da

criança e se ela começar a apresentar riscos de tentar sair e cair do berço”, complementa.

Pensando no tipo de colchão mais indicado para os pequenos, **Vanessa Ferraz, head de e-commerce da BF Colchões**, explica que essa escolha vai depender da necessidade do bebê e da criança, do tamanho do berço e do tipo de cama escolhido pelos responsáveis.

“Existem colchões com diferentes medidas e densidades, que devem ser levadas em conta também de acordo com o tamanho e peso da criança. Os colchões de berço, geralmente, contam com a densidade 18 ou 20, que suportam até 20 quilos de peso. Colchões para cama infantil são ideais na densidade 23, por exemplo, que sustentam até os 50 quilos. Essa questão da densidade é importante, pois é ela quem vai garantir o conforto e o alinhamento correto do corpo da criança durante o sono”, destaca a executiva.

Ainda de acordo com a especialista da BF Colchões, ao escolher um colchão, avaliar os selos de certificação é extremamente importante. Além do INMETRO, uma certificação obrigatória aos colchões comercializados no Brasil, Vanessa destaca o selo do INER (Instituto Nacional de Estudos do Repouso); uma análise criteriosa, que testa os produtos em diferentes etapas relacionadas à dimensão, densidade, resistência, deformação, entre outras. Atualmente, somente seis fabricantes são homologados sob sua chancela – entre elas, a BF Colchões – em todo o país.

Sobre a BF Colchões

Com mais de 55 anos de história, a marca brasileira BF Colchões é atualmente líder em vendas pela internet e a Nº 1 em avaliação dos clientes. Carregando o propósito de fazer com que o máximo de pessoas possam dormir bem e sonhar, a companhia investe continuamente em alta tecnologia e inteligência aplicada ao sono. Matérias-primas premium, os mais rigorosos padrões de certificação de qualidade e responsabilidade ambiental, em sintonia com os Objetivos de Sustentabilidade (ODS) da ONU, são alguns dos diferenciais impressos em cada solução desenvolvida e apresentada aos consumidores. Com um parque fabril de mais de 50 mil m² em Maringá (PR) e mais de 800 colaboradores, a marca produz

Sono infantil: por que meu filho não dorme?

um amplo portfólio de diferentes tipos de colchões, camas box, pillow top, travesseiros, puffs, futons e camas pet.

Dra. Flávia Oliveira é Pediatra e especialista em medicina do estilo de vida