

# Pesquisas e dicas para ajudar o bebê a dormir



A falta de sono pode ser a parte mais difícil de cuidar de bebês e crianças pequenas. Como criar um plano para o sono quando você está tão cansada de acordar durante a noite? Além disso, você pode receber conselhos conflitantes de familiares e amigos. É muita coisa para entender! Cada família precisa decidir por si mesma como lidar com isso. Estas informações baseadas em pesquisas podem ajudar a orientar você e seu bebê em direção a noites de sono melhores.

## MARCOS DO DESENVOLVIMENTO DOS BEBÊS

O ideal é esperar até que seu bebê tenha entre 4 e 6 meses de idade e já tenha alcançado alguns marcos do desenvolvimento antes de iniciar o treinamento do sono. Existem alguns motivos importantes para esperar. Os bebês não desenvolvem padrões regulares de sono até aproximadamente os 4 meses de idade.<sup>1</sup> Nessa fase, a maioria já fica acordada durante o dia e dorme à noite. Nessa idade, o estômago do bebê também já é grande o suficiente para armazenar alimento para passar a noite. Outro motivo é que seu bebê já teve tempo para desenvolver um vínculo forte com você. Converse com o pediatra e com o Especialista HealthySteps antes de começar. Isso é ainda mais importante se sua criança tiver algum problema de saúde.

## ADULTOS TAMBÉM PRECISAM DORMIR

Você provavelmente está muito cansada. Pais e mães que passam semanas ou meses dormindo mal sofrem consequências. Eles têm mais chances de se sentir estressados, ansiosos ou deprimidos.<sup>2</sup> A falta de sono também pode dificultar lidar com os sentimentos e desafios do dia a dia,<sup>3</sup> como acalmar o bebê quando ele está irritado.

## DEIXAR CHORAR OU NÃO?

É normal que bebês chorem enquanto tentam relaxar na hora de dormir. Existem muitas maneiras de ajudá-los a aprender a se acalmar sozinhos e pegar no sono. Escolha o que funciona melhor para sua família. Os bebês aprendem por meio das rotinas, então escolha um método e mantenha a consistência.

Aqui estão duas maneiras de ajudar o bebê a aprender a adormecer sozinho:

- **Método do choro gradual.** Essa abordagem é frequentemente chamada de "deixar chorar". Coloque o bebê no berço. Deixe-o chorar até adormecer. Vá verificar como ele está, mas espere períodos cada vez maiores antes de voltar ao quarto. Comece com 5 minutos. Depois, aumente gradualmente até chegar a 30 minutos. Os especialistas afirmam que você não deve pegar o bebê no colo nem conversar com ele quando entrar no quarto. Repita o processo até que o bebê adormeça sozinho.
- **Atraso gradual da hora de dormir.** Atrase o horário de dormir do bebê entre 10 e 15 minutos a cada noite. Isso ajuda o bebê a estar mais cansado na hora de dormir. Você saberá qual é o novo "horário de dormir" quando seu bebê começar a adormecer logo depois de ser colocado no berço.

## O QUE AS PESQUISAS MOSTRAM

- Ambos os métodos ajudaram os bebês a adormecer mais rapidamente. (Em comparação com bebês cujos pais receberam informações sobre sono, mas nenhuma estratégia específica.<sup>4</sup>)
- As mães que utilizaram um desses métodos apresentaram menos estresse. (Em comparação com aquelas que receberam informações sobre sono, mas nenhuma estratégia específica.<sup>5</sup>)
- Famílias que utilizaram o método de deixar chorar relataram que seus bebês tinham menos probabilidade de acordar durante a noite.<sup>6</sup>
- A escolha do método para a hora de dormir não afeta o relacionamento do bebê com seus pais.<sup>7</sup> Usar o método de deixar chorar não prejudicará o vínculo com seu bebê.

## QUAL É A PRINCIPAL MENSAGEM?

Busque apoio e faça o que funciona para sua família. Adormecer é uma habilidade nova para os bebês. A maioria vai chorar, mas períodos curtos de choro não fazem mal. Eles levam algum tempo para se acalmar porque ainda estão aprendendo a adormecer sozinhos. Dê tempo ao processo. Tente não se estressar. As pesquisas mostram que o treinamento do sono não prejudica os bebês quando eles recebem cuidados responsivos ao longo do dia.



1 Sheldon, S. H. (2014). Development of sleep in infants and children. Em S. H. Sheldon, R. Ferber, M. H. Kryger e D. Gozal (Eds.), *Principles and practice of pediatric sleep medicine* (2nd ed.), pp. 17–23. Elsevier Saunders.

2 Sheldon, S. H. (2014). Development of sleep in infants and children. Em S. H. Sheldon, R. Ferber, M. H. Kryger e D. Gozal (Eds.), *Principles and practice of pediatric sleep medicine* (2nd ed.), pp. 17–23. Elsevier Saunders. *Clinical Sleep Medicine*, 12(11), 1535–1543. doi:10.5664/jcsm.6284

3 Ibid.

4 Gradisar, M., Jackson, K., Spurrer, N. J., Gibson, J., Whitham, J., Williams, A. S., ... Kennaway, D. J. (2016). Behavioral interventions for infant sleep problems: A randomized controlled trial. *Pediatrics*, 137(6). Disponível em: [https://pediatrics.aappublications.org/content/137/6/e20151486\\_offsite\\_link](https://pediatrics.aappublications.org/content/137/6/e20151486_offsite_link)

5 Ibid.

6 Ibid.

7 Price, A. M. H., Wake, M., Ukoumunne, O. C., Hiscock, H. (2012). Five-year follow-up of harms and benefits of behavioral infant sleep intervention: Randomized trial. *Pediatrics*, 130(4).