

Por que é tão importante que as crianças durmam bem?

Escrito por Administrador
Sábado, 17 Junho 2017 11:35 -



É muito importante criar hábitos na hora de dormir, adequados à cada idade da criança, pois pode ajudar a que durma e descanse melhor. É favorável determinar e respeitar os horários de sono das crianças, bem como a hora que devem levantar-se, dia a dia.

O sono é essencial durante todas as etapas das crianças, porque cumpre uma função reguladora no organismo delas.

Quando falamos em sono infantil, nos referimos ao período diurno ou noturno durante o qual as crianças descansam, assimilam e organizam o visto e aprendido, amadurecem fisicamente e psiquicamente, e iniciam e exercitam sua independência do mundo exterior e dos seus pais, por um tempo que é variável segundo sua idade e conduta.

O sono tem diversas funções, tais como regular e reparar o organismo de cada criança, controlar a energia e a sua temperatura corporal, bem como restaurar os processos corporais que sofreram durante o dia.

O sono é constituído pela fase REM e NÃO REM:

- **O sono REM:** é a altura do sono em que existem movimentos oculares rápidos (REM, sigla em inglês): é a fase ativa do sono, em que o cérebro permanece ativo. E também a mais curta.
- **O sono NÃO REM:** fase tranquila e profunda do sono. E também a mais longa.

O sono está dividido em quatro etapas que vai-se aprofundando progressivamente, e duram cerca de 90 minutos cada uma e que sempre obedecem a uma mesma ordem: sono REM (mais leve e curto) e o sono NÃO REM (mais profundo e longo).

O que quer dizer que todos os bebês transitam por ciclos de sono superficial e profundo durante uma mesma noite. Conforme o bebê vai crescendo, o normal é que os sonos REM, vão diminuindo e os NÃO REM vão aumentando. Na idade de 4 meses, por exemplo, o bebê consegue dormir 3 ou 4 horas seguidas.

Durante os 90 minutos de sono profundo, acompanhado nos extremos pelo sono leve, o bebê experimenta um estado de semi alerta. Nesses momentos é quando o bebê está propenso a despertar-se. Mas minutos depois, entrará na fase mais profunda, completando seu descanso noturno de quase 8 horas.

Assim, temos que respeitar esses intervalos não os interrompendo, para que se tornem uma rotina. Fazer com que a criança concilie o sono é uma tarefa difícil, um verdadeiro desafio. Mas se respeitamos seu ritmo, tudo será mais fácil.

Aos pais cabe gerar o ambiente apropriado para que isso se estabeleça. Se ao despertar,

Por que é tão importante que as crianças durmam bem?

Escrito por Administrador
Sábado, 17 Junho 2017 11:35 -

o bebê não encontra uma resposta imediata, se verá obrigado a encontrar sua própria rotina para seguir dormindo.

Como ajudar as crianças a que durmam melhor?

O primeiro passo é estabelecer uma rotina, com horários e hábitos que façam as crianças se sentirem mais seguras. E após adotar atividades que atraiam as crianças para a cama. Sendo para isso necessário observar a criança para saber o que a faz sentir mais calma e mais atraída à cama, como por exemplo uma canção, um conto, etc.

Adaptado de [guiainfantil.com](https://br.guiainfantil.com/sono-infantil/99-o-sono-infantil-.html): <https://br.guiainfantil.com/sono-infantil/99-o-sono-infantil-.html>
A enf. Ana Catarina Santos