

A IMPORTÂNCIA DO SONO PARA O DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA

Tenho ouvido de muitos pais sobre a dificuldade de seus filhos dormirem. Uns referem que a criança tem o sono muito agitado, outros que seu filho dorme tarde e acorda muito cedo, e outros ainda falam que o filho dorme tarde e acorda muito tarde. Sempre refiro que dormir é fundamental para o desenvolvimento da criança, porém fui em busca de algumas informações importantes acerca do tema as quais serão expostos a seguir.

Dormir para uma criança que se encontra na faixa etária de 0 a 5 anos é tão importante quanto alimentar-se e manter a higiene pessoal. No momento do sono é que se solidificam todos os ensinamentos recebidos pela criança ao longo do dia. É também no período do sono que há o desenvolvimento intelectual e a liberação do hormônio do crescimento. Assim como é saudável que a criança tenha uma rotina diária estabelecida em relação a suas atividades e alimentação, é importante também que ela tenha uma rotina relacionada ao sono.

Pesquisas mostram que crianças que não conseguem manter bons hábitos de sono tendem ao longo do tempo apresentar déficit de atenção, hiperatividade, problemas de aprendizagem, déficits relacionados a memória, obesidade e hipertensão.

É importante que nos primeiros 5 anos de vida os pais consigam estabelecer uma rotina para um bom sono a partir de alguns cuidados que antecedem a hora de dormir:

1. Oferecer alimentos leves no jantar;
2. Para crianças que estão em desfralde evitar líquidos próximos a hora de dormir, pelo menos 30 minutos antes;
3. Realizar atividades menos excitativas no período da noite;
4. Oferecer um ambiente com baixa luminosidade e com temperatura aconchegante;
5. Evitar o uso de tablets, celulares e televisão pelo menos 30 minutos antes de dormir;
6. Realizar diariamente as mesmas ações, por exemplo: tomar banho, jantar, escovar dentes, deitar, ler um livro ou contar uma história e finalmente dormir.

A mesma rotina vale para as sonecas, elas devem ser realizadas no mesmo horário durante o dia. Nessas sonecas não é recomendável que se escureça o quarto, mantê-lo com cortinas fechadas já é suficiente. A criança precisa aprender a diferenciar o dia da noite.

Especialistas ainda colocam que as crianças devem sempre ir para a cama por volta das 20 horas. É certo que uma criança sozinha não conseguirá ajustar sua rotina de sono e descanso. Cabe a cada família criar sua rotina para que a criança possa incorporá-la.

Certamente para muitas famílias e para muitas crianças esse ajuste de sono não é fácil necessitando de técnicas para ensinar a criança a adormecer. O certo é que a privação de sono com o passar do tempo leva a efeitos nocivos que terão reflexo primeiramente na saúde da criança. Tornam-se mais irritadiças, choram muitas vezes sem motivos e estão propensas a pegar mais resfriados tendo em vista a baixa da imunidade.

Quem tem filhos sabe o quanto é difícil essa tarefa, mas vale a pena buscar incorporar uma rotina de sono para que a criança tenha benefícios ao longo do seu desenvolvimento.

Fabiane KlannBaptistoti – Fonoaudióloga Clínica

<http://centroevolvere.com.br/blog/a-importancia-do-sono-para-o-desenvolvimento-da-crianca/>