

Quando ele não dorme

O que fazer (e o que não fazer) para ajudar seu filho a cair no sono

Os estudos dizem que uma em cada quatro crianças não dorme direito. A conta mistura toda sorte de distúrbios, do chamado "sono leve" a problemas mais sérios e raros, como o sonambulismo. Na maior parte das vezes, as crianças não dormem bem por culpa ou omissão dos pais. Eles ignoram que colocar o filho na cama na hora certa é uma das grandes tarefas ligadas à cria-

ção dos filhos. "Os futuros papais e mães precisam aprender: seu filho deve deitar-se todos os dias no mesmo horário, dormir com luz apagada e sem a presença deles", diz o pediatra gaúcho Gláucio José Granja de Abreu, de São Paulo. Além do desgaste na rotina da casa, não dormir direito é ruim para o desenvolvimento da criança. O pico de produção do hormônio do crescimento ocorre justa-

mente quando ela dorme. Ou seja, o sono não é apenas uma necessidade mental e física. O quadro preparado por VEJA reúne alguns conselhos práticos para ajudar seu filho a dormir.

ISTO SIM

✓ HORÁRIO

A criança deve ter um horário para dormir que precisa ser respeitado mesmo quando você não estiver em casa. Essa hora de ir para a cama poderá ser alterada em ocasiões excepcionais e nos fins de semana.

✓ CHORO

Se seu filho chora quando você o leva para a cama, verifique se ele está doente, com fome ou fralda suja. Caso tudo esteja em ordem, deixe-o chorar.

✓ LEITURA

Quando for possível, conte histórias. Isso contribui para que seu filho relaxe e adormeça mais facilmente.

✓ BRINQUEDO

Ajude a criança a escolher um brinquedo ou objeto que será seu companheiro de sono, como um ursinho ou uma fralda. A "companhia" pode ajudar seu filho a ter mais segurança durante o sono.

✓ SOL

Deixe a luz do sol entrar no quarto durante a soneca da tarde ou da manhã. A criança precisa aprender desde cedo a diferenciar o dia da noite, quando o sono deve ser prolongado e tranquilo.

ISTO NÃO

✗ CAMA

Não se deite com a criança para fazê-la dormir. Ela pode adquirir o mau hábito de só ir para a cama com um adulto a seu lado.

✗ SOLIDÃO

Não fique no quarto até seu filho adormecer. Sua presença na hora de colocá-lo na cama serve para tornar o momento mais agradável. No entanto, a criança precisa aprender a dormir sozinha ou com irmãos.

✗ QUARTO

Não é correto deixar a criança dormir na cama de casal. Quando seu filho for para a sua cama durante a noite, verifique se ele está doente ou se teve pesadelo. Caso não haja nada, leve-o de volta para a cama dele.

✗ TV

Não deixe a TV ou som ligados. A criança não deve se acostumar a dormir apenas quando ouve algum tipo de barulho. Para ter um sono noturno profundo e tranquilo, o silêncio é necessário.

✗ LUZ

Não mantenha a luz acesa, porque a criança precisa aprender a dormir no escuro durante a noite.