



A REGRESSÃO DOS QUATRO MESES

“Entre os 3-5 meses de idade é adquirido o ritmo circadiano”

Esta pode ser uma fase complicada para os pais, mas é completamente normal e transitória. Saiba como lidar com os despertares noturnos.

Texto: Inês Carvalho Esteves; Fotos: Shutterstock

A regressão dos quatro meses é conhecida por ser uma fase em que o sono dos bebés sofre uma alteração. Para responder às questões que possa ter neste momento, falámos com Ana Rita Monteiro, psicóloga da Clínica Espregueira no Porto.

O quê e porquê?

“Um bebé saudável vai acordar por: fome, se precisar de mudar a fralda ou se o seu cérebro não precisar de mais tempo de sono. À medida que o bebé se desenvolve, o cérebro acompanha esse desenvolvimento, e é por volta dos 4 meses que existe uma progressão no comportamento neurológico do sono, fazendo com que o bebé deixe de ter um sono constante para ter um sono mais dinâmico, que envolve as várias fases do sono e os chamados despertares. Dos 4-6 meses, o bebé tem um ritmo de sono-vigília

que se repete a cada 3-4 horas. A cada período de três horas, o bebé dorme, acorda, é alimentado, tem um período de interação e volta a dormir. Entre os 3-5 meses de idade, é adquirido o ritmo circadiano, ou seja, as mesmas rotinas repetem-se ao longo de 24h, existindo um período diurno, em que existe luz e atividades, e um período noturno, com diminuição da luz e com um maior período de sono. Este ritmo que se repete a cada 24h é regulado

O ritmo circadiano tem um conjunto de fatores que influenciam o sono

por diversos fatores externos, como a luz e as atividades, e internos, como as hormonas (a melatonina) e temperatura corporal. Existem então períodos ao longo do crescimento nos quais poderão haver alterações do padrão de sono habitual”.

Como lidar?

“Estas alterações no sono são frequentes e nor-

mais ao longo do crescimento, sendo que na maioria são transitórias, mas é sempre importante ter em atenção alguns aspetos, para que uma fase de regressão de sono não se transforme numa perturbação.

Algumas estratégias a colocar em prática são:

- Ter horários regulares de refeições e descanso durante o dia;
- Evitar que a criança adormeça a comer, de forma a impedir que se estabeleça uma associação entre a alimentação e o sono;
- Evitar atividades estimulantes nos momentos anteriores ao deitar, dando prioridade a momentos de afetividade e interação em família;
- Apresentar uma rotina de adormecer consistente;



Para ‘sobreviver’ esta fase:

Faça sestas de 30 minutos para ajudar com a privação de sono, deite-se mesmo que seja só para repousar, apanhe luz solar e evite ecrãs à noite, mantenha o bebé por perto na hora de dormir, peça ajuda a familiares e amigos.

mecer consistente;

- Reforçar a autonomia no momento do adormecer, sendo que idealmente o bebé seja colocado no berço ainda acordado e seja capaz de adormecer sem a presença dos pais;
- Nos pequenos despertares noturnos, esperar um pouco para que o bebé tenha a oportu-

nidade de readormecer sozinho. Se for necessário consolar com colo, ou fornecer outro tipo de resposta à necessidade do bebé, este processo deverá ser rápido, de luz diminuída e mínima estimulação, para que o bebé perceba que este é o momento de dormir. Quando as rotinas do sono são aplicadas com consistência, transmitindo conforto e segurança, vão ajudar a trazer de volta as noites mais tranquilas”. M

O sono ‘constante’ torna-se ‘dinâmico’ nesta fase