

Aconchego

para o sono do bebê!



Nasce a criança e logo uma preocupação surge, como será o seu sono? Porque, da qualidade do sono da criança, dependerá também o sono da mãe e até do pai.

Espera-se que uma criança nascida saudável, de bom peso, com boas notas de APGAR, e de termo (em torno das 40 semanas) tenha bom sono.

Pode-se voltar um pouco no tempo da gestação, as ansiedades, os medos e angústias maternas; a aceitação da gravidez..., sim tudo isso tem seu reflexo depois do nascer. Quem fez a experiência, quando grávida, pode testemunhar: nos momentos de relaxamento, ouvindo músicas ou agradáveis sons da natureza, a criança tranquiliza, diminui o movimento no ventre materno; quando o pai, acariciando a barriga da grávida, (depois de estabelecida uma certa rotina) conversa com o bebê, este também pára como para ouvir. Isto é comprovado, temos que lembrar que nossos sentidos se formam durante a vida uterina.

Estes momentos e experiências, quando repetidos depois do nascimento, voltam a produzir resultado na indução de um sono tranquilo do bebê.

Alertem-se no entanto os pais: sair de um ambiente de todo conforto do útero, onde está protegido de estímulos excitantes: a luminosidade não o excita, o som é o do fluxo do sangue no corpo materno, dos ruídos produzidos pelo seu movimento no líquido amniótico. Quando nasce é tanto som, ruído, vozes de pessoas... e tanta luz!

Os primeiros dias serão para uma acostumação. Em tudo para se acostumar e aprender é aos poucos. Nada de muitas festas, algazarras, barulhos nos primeiros dias. Não havendo nada de estranho que justifica, o comportamento do bebê, no que toca ao sono, vai se demonstrar depois dos primeiros quinze dias. Todo clima e ambientação favorecedores da tranquilidade e conforto que lembre o útero materno é recomendável.

Dormirá sempre depois de mamar, num intervalo de cada 03 horas, respeitado o ritmo individual. Chegará a ajustar para um intervalo maior no período da noite, para sorte da mãe. Colocando para dormir, o bebê deve estar numa posição de lado, evitando assim aspiração no caso de vômitos. Estes também já se previnem com as manobras de arrotar após cada mamada.

Um bom indutor do sono nos primeiros meses é um banho morno, relaxante e sem muita pressa. A comunicação inicial desse pequenino ser, é a do choro para manifestar que algo o desconforta, do xixi, do cocô, do calor que sente, da fome.... cada um com sua qualidade e a mãe observadora aprenderá esta linguagem.

A primeira resposta ativa que a mãe, cuidadora do bebê tem a fazer é identificar o desconforto e resolvê-lo. Nossos comportamentos e hábitos não deixam de ser uma aprendizagem pela rotina de gestos e condições repetitivas.

