

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Feb 01, 2022

Seu filho(a): adormecer e continuar dormindo

Muitas crianças têm problemas para se acalmar na hora de dormir ou acordam com frequência durante a noite. Mas há algumas coisas simples que você pode fazer para ajudar seu filho a dormir melhor.

Analizamos as pesquisas sobre problemas de sono para ver quais métodos funcionam. Você pode usar nossas informações para conversar com seu médico e decidir quais métodos são melhores para seu filho.

Essas informações são para crianças acima de 2 anos de idade.

Essas informações abrangem problemas comuns que as crianças têm ao adormecer ou permanecer dormindo. Ele não cobre condições específicas, como apneia obstrutiva do sono, parassonias (que incluem sonambulismo, terror noturno e ranger de dentes) e problemas de sono em crianças com condições como transtorno do espectro autista (TEA) ou transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH).

Como posso saber se meu filho tem um problema de sono?

Todas essas informações são para crianças acima de 2 anos de idade.

Nem todas as crianças que acordam ocasionalmente à noite ou que fazem algum barulho ao ir para a cama precisam de atenção especial. Mas os médicos dizem que uma criança pode ter um problema de sono se apresentar um ou mais dos seguintes sintomas:

- Seu filho leva muito tempo para adormecer e você precisa fazer preparativos especiais para tentar fazê-lo dormir.
- A hora de dormir é difícil e estressante para você e seu filho. Seu filho pode ter birras regulares na hora de dormir.
- Seu filho não tem nenhuma doença ou outro problema que dificulte o sono ou a permanência dele, e não está tomando nenhum medicamento que o deixe menos sonolento.

Seu filho(a): adormecer e continuar dormindo

- Seu filho tem muita dificuldade para voltar a dormir quando acorda e não consegue voltar a dormir a menos que você o ajude.

Quais métodos funcionam?

Rotina positiva na hora de dormir

Talvez você queira experimentar uma rotina positiva na hora de dormir. Isso pode ajudar seu filho a se acalmar mais rapidamente e fazer com que ele acorde menos durante a noite.

Algumas pesquisas descobriram que as crianças têm menos birras e se acalmam mais rapidamente na hora de dormir dentro de seis semanas após o início de uma rotina positiva na hora de dormir. Os médicos às vezes chamam isso de "boa higiene do sono". Uma rotina positiva inclui:

- ter uma rotina curta, regular e calmante antes de dormir
- fazer com que o quarto de seu filho seja silencioso, escuro, confortável e não muito quente ou frio
- evitar brincadeiras agitadas antes de dormir
- não dar cafeína a seu filho, por exemplo, em refrigerantes e chocolate.

Treinamento do sono

O treinamento do sono é outra opção. Ele pode ajudar seu filho a se acalmar à noite, aprender a se acalmar sozinho e reduzir os despertares durante a noite.

O treinamento do sono envolve esperar gradualmente antes de responder ao seu filho. Por exemplo, você pode esperar dois minutos antes de ir até seu filho. Na próxima vez que seu filho acordar, você pode esperar quatro minutos e, em seguida, estender o tempo gradualmente até um máximo de 20 minutos.

Ou você pode aumentar gradualmente a distância entre você e seu filho ao colocá-lo para dormir. Você pode começar sentando-se ao lado da cama de seu filho. Na noite seguinte, afaste-se 30 centímetros (um pé) e assim por diante até que esteja fora do quarto.

Lembre-se de que essas informações sobre o treinamento do sono são para crianças **acima de 2 anos de idade**. Ignorar um bebê chorando ou qualquer criança com problema de saúde não é recomendado. E alguns especialistas acham que o treinamento do sono pode causar angústia na criança, portanto, é sempre uma boa ideia discutir qualquer plano de treinamento do sono com seu médico.

Medicamento

Em geral, os medicamentos não são usados para a maioria das crianças que têm dificuldade para adormecer ou permanecer dormindo. Em vez disso, são usados métodos comportamentais, como os descritos acima. Em casos raros, por exemplo, em crianças com TDAH ou autismo, pode ser usado um medicamento chamado melatonina. Anti-histamínicos e pílulas para dormir não devem ser administrados a crianças com problemas de sono.

Seu filho(a): adormecer e continuar dormindo

Outras coisas que você pode tentar

Os médicos geralmente aconselham outras coisas para crianças que têm problemas para dormir, embora não haja muitas pesquisas sobre esses métodos:

- Tente não deixar seu filho cochilar muito tarde ou por muito tempo.
- Garantir que seu filho seja bastante ativo durante o dia pode significar que ele dormirá melhor à noite.
- A luz do dia ajuda o corpo a produzir melatonina natural, que mantém nosso "relógio biológico" regular. Portanto, ficar ao ar livre por algum tempo durante o dia pode ajudar.

O que vai acontecer?

Se o seu filho tiver problemas para dormir à noite, ele poderá ter dificuldade para se concentrar durante o dia. Isso pode deixá-los mal-humorados e levar a problemas de comportamento. Lembre-se de que os padrões de sono da maioria das crianças pequenas melhoram com métodos comportamentais.

Se estiver tendo problemas para lidar com a situação, converse com seu médico. Pode haver grupos ou serviços locais que possam ajudar. Talvez você também consiga encontrar um grupo de apoio on-line.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

