



Qual a importância do sono no desenvolvimento emocional do seu bebê?

O sono do bebê sempre foi motivo de preocupação para os pais. Dúvidas a respeito do número de horas que um recém-nascido pode dormir ou ficar acordado, sempre estão presentes nas consultas.

Segundo Busnel (1993), um feto tem os mesmos estados de consciência que o recém-nascido. É no seu sono, com sonhos, que o feto memoriza, elabora e integra, à sua maneira, os dados sensoriais de sua experiência intra-uterina, sob a forma de registros de prazer-desprazer.

Assim como o dos adultos, o ciclo de sono de uma criança está relacionado ao seu cotidiano de alimentação, temperatura corporal, descargas hormonais e o ambiente em que vive. Ou seja, cada bebê tem um ritmo e necessidades diferentes. Sendo assim, um bebê pode, já nos primeiros meses permanecer horas seguidas dormindo e outros necessitam acordar para mamar e interagir com o meio com maior frequência.

Dormir é uma defesa comumente usada pelos bebês para enfrentar a ausência da mãe, enquanto ainda pequeninos. Enquanto dormem, é como se o tempo ficasse em suspensão, nada acontece. Mais tarde, com mais recursos é que poderão enfrentá-lo de olhos bem abertos.

Já outros bebês podem ter dificuldades para dormir. Em vez de se sentirem tranquilos e protegidos para descansar, por algum motivo, assumem o papel de controlar o meio em que vivem e cuidar de seus pais, tendo assim, uma dificuldade enorme para “relaxar”.

O recém-nascido necessita do meio para estabelecer as conexões entre as suas sensações de antes e as de depois do nascimento. Necessita do adulto, capaz de criar um ambiente propício para que o bebê possa descobrir seu ritmo de sono, alimentação, entre outros.

O sono tem uma função fundamental no desenvolvimento emocional do bebê que é a de organizar e integrar as vivências do bebê com o mundo real. E é através do vínculo afetivo do recém-nascido com seus pais, da comunicação que se estabelece entre eles e do cuidado oferecido ao bebê, que isso acontece.

Psicóloga Carina Daudt