

CONSTANÇA CORDEIRO FERREIRA

DIAS FELIZES, ★ NOITES ★ TRANQUILAS

*O método que já ajudou milhares de crianças
a dormir, criado por uma das maiores
especialistas em bebês*

★ ★ ★
Com playlist
de relaxamento
de Rita RedShoes
★





***A todas as mães, pais e bebés que,
mesmo que possam não estar a dormir assim tão bem,
continuam a manter viva a capacidade de sonhar.***



ÍNDICE

8	Prólogo
10	Introdução
17	O sono e as primeiras respostas às grandes questões da vida
25	O sono é uma função fisiológica
31	O dia e a noite... essa enorme novidade!
41	Quatro meses. E agora quem me entende?
53	Um método para o sono que não se foca (só) no sono
59	Traçando o mapa do dia do seu bebê
71	Compreender o triângulo estimulatório, ao longo do dia e em cada bloco acordado.
93	A manhã termina com a sesta grande. Esta é A sesta do dia.
97	Sonos curtos/sonos nobres
119	Programa da tarde: a prática faz a perfeição
127	Ideias realistas para rotinas reais... as de todos os dias.
133	A recta final do dia: Este é o caminho que nos leva à noite.
157	Abraçar a noite, compreendendo o que ela significa.
165	Só aceita a mãe para dormir à noite? Compreenda porquê (e saiba como resolver).
171	A importância do plano aberto e o que ele nos permite trabalhar.
193	No nosso quarto, no quarto dele... onde deve dormir o bebé?
205	Um quarto para o meu bebé
211	A noite não é toda igual. Como atravessá-la.
225	O que esperar deste método
229	O sono nunca é só o sono
240	Agradecimentos
242	Bibliografia

PRÓLOGO



Aquele dia em que dormimos num sítio novo. Numa cama que parecia grande demais. Num quarto que parecia escuro demais.

A minha irmã e eu, de mãos dadas no escuro, quando dormíamos numa casa nova.

O cheiro tranquilizador do meu quarto e a cama cheia de almofadas brancas e fofas na casa da minha avó.

A forma como sempre gostei de dormir sozinha. Mas também as madrugadas em que desejei que o dia chegasse depressa.

É possível pensarmos ou sequer tentarmos compreender o sono de um bebé sem antes fazer este esforço de acedermos às nossas sensações mais precoces?

É possível entendermos como um bebé entra na noite sem nos lembrarmos um pouco de quando nós próprios éramos pequeninos?

No fundo:

Será assim tão difícil entendermos os bebés, quando todos nós já fomos bebés um dia?



Regresso a este livro cerca de cinco anos depois da sua primeira publicação. Neste desafio de o visitar, volto a percorrer as páginas, as estratégias, as histórias, os milhares de famílias e bebés com quem me cruzei no percurso que me levou a escrevê-lo. Os profissionais que o recomendam, e o interregno que passou desde que o lançámos, em que tantas outras famílias chegaram a mim, já depois de o terem lido.

É difícil explicar por palavras como é bonito sentir que faço parte do caminho de tantas mães, pais e bebés, precisamente numa matéria tão profunda como é o sono. Porque nunca é só sobre o sono para mim: é sobre segurança, sobre entendimento, sobre paz, sobre liberdade e equilíbrio. Sentir que, de alguma forma, posso ajudar-vos como alguém que ajuda a proteger os vossos sonhos é uma responsabilidade, mas também algo que me enche de alegria.

Este livro, na revisão actual, mantém todo o seu conteúdo e essência, apenas com pequenas actualizações. Mas acrescenta já quase mais três mil bebés com quem me cruzei desde que o lançámos pela primeira vez.

Os bebés têm olhos grandes e um espírito curioso e é essa curiosidade em entendê-los que continua a guiar-me, a passar tantas horas a observá-los, a atualizar-me no que a ciência vai descobrindo e, acima de tudo, a tentar compreender os motivos de cada bebé naquilo que ele nos está a mostrar. E, neste percurso, procurar ser um colo para os pais, porque a parentalidade pode ser difícil e complexa, mas com alguma ajuda tudo é mais fácil.

O meu trabalho não é clínico, não é complicado. Às vezes nem tem bem uma definição, mas tem claramente um propósito: ajudar-vos a entender o vosso bebé e a desfrutar da vida com ele, sem nunca nos esquecermos de que o caminho pode ter curvas, mas a paisagem também pode ser maravilhosa.

Obrigada a todos os que já fazem parte desta história, bem-vindo a si que chega agora. Que este livro continue a cumprir a sua função de semear descanso, entendimento e alegria.

INTRODUÇÃO

O seu bebé chora quando entra num quarto escuro para dormir, mesmo que esteja cheio de sono?

O seu bebé não relaxa após o banho, como alguém lhe disse que devia acontecer?

Até conseguiu, com muito esforço, que o seu bebé adormecesse sozinho e, ainda assim, ele está a acordar de hora a hora?

Ainda agora começou a ler-me e, portanto, não espero já que acredite em mim.

Mas... E se eu lhe disser que o seu bebé está certo, se a sua resposta foi afirmativa às questões anteriores?

E, mais ainda, o que pensaria se eu lhe garantisse que pode abandonar as lutas com o seu bebé para que ele «adormeça sozinho» porque isso provavelmente não vai ser preciso para nada, no que toca a dormir bem?

Arrisco ir mais longe e dizer-lhe já, logo nestas primeiras linhas: muito provavelmente o seu bebé está a precisar de si no momento de adormecer, não porque seja pouco autónomo, mas sim porque o seu cérebro está tão cheio de informação nova e maravilhosa que precisa da sua ajuda para conseguir organizá-la e poder dormir bem a seguir.

Comecemos pelo início:

Este é um livro para mães e pais cansados.

E é um livro para bebés que poderiam estar a dormir melhor.

Um dia escrevi isto: *Ninguém, em idade nenhuma, merece adormecer a chorar.*

Foi há muitos anos e continuo a acreditar nisso com toda a minha convicção.

Sei que estarei a ser lida por pais e mães que têm bebés que, neste momento, choram para dormir. E por pais e mães que têm eles próprios vontade de chorar, tal é o cansaço e a privação de sono por que estão a passar.

Gosto de fazer pactos com os meus leitores, no início de cada livro.

Neste, que agora inauguramos, será assim o nosso:

Nada do que retirar deste livro deve servir para criar conflito entre si e o seu bebé.

Talvez já tenha lido tantos livros sobre o assunto que esteja cansado do tema. E que já tenha experimentado tantas coisas que simplesmente parece que nada funciona.

Este livro vem em paz, vem para ajudar a trazer mais e melhor sono.

De muitas formas, mas principalmente daquela que é **a mais infalível de todas**: procurando aumentar o entendimento entre si e o seu bebé.

Na hora de dormir, mas principalmente em todas as outras horas.

Ao longo das páginas deste livro, sei que vai ficar surpreendido com tantas das coisas que lhe vou propor. Sei que muitas são completamente ao contrário do que habitualmente é defendido como sendo «bons hábitos» para o sono dos bebés.

Faremos uma viagem juntos em que procurarei mostrar-lhe porque me faz sentido abordar o sono de forma diferente do habitual. E de forma prática, iremos também aos pontos que causam mais aflição neste momento. Uma sesta que ainda não está estabilizada, uma entrada na noite difícil, ou um bebé que acorda de hora a hora. Procurarei dar-lhe resposta a todas essas questões e pode sempre usar o índice deste livro para ir directo ao assunto que o preocupa.

Mais de sete mil bebés... E mais um: o seu.

No momento em que escrevo estas páginas, e de acordo com a última contagem informal que fiz por alto, já terei trabalhado com mais de sete mil bebés.

Durante os anos iniciais do meu trabalho com bebés, as mães e pais chamavam-me para os ajudar a decifrar o choro dos seus filhos. Nunca me ocorreu que passado algum tempo estaria a trabalhar tão activamente nas questões do sono. Mas a verdade é que acabou por acontecer quando começaram a chegar-me pais que pediam especificamente que os ajudasse porque os seus bebés não estavam a dormir bem.

Na altura, estavam a tornar-se populares em Portugal os métodos de treino de sono, que prometiam aos pais colocar o seu bebé a dormir 12 horas seguidas em x dias.

Por todos os anos que eu já vinha trabalhando com bebés que choravam muito, e sabendo que estes métodos se baseavam em pouco mais do que em estratégias de extinção do pedido do bebé, com muito choro envolvido, isto era tudo o que eu não queria fazer e no qual não acreditava.

Essas abordagens pareciam-me (e hoje parecem ainda mais!) muito pobres e redutoras. Limitam o sono a uma perspectiva meramente comportamental e instrumentalizada, em que o sucesso parece depender meramente do facto de o bebé adormecer sozinho, sem ajuda. O choro é, nessa perspectiva, um dano colateral aceitável, defendido como uma via para obter a autonomia.

Na mesma linha, tudo o que os pais fazem instintivamente como acalmar, consolar, embalar, amamentar, é assim altamente desincentivado e reduzido a uma espécie de comportamentos impulsivos que prejudicam seriamente o sono do bebé.

Assim se treinam bebés, começando por treinar os seus pais a ignorar aquilo que lhes seria natural e biológico.

Para mim, tudo apontava, no entanto, que a solução não passava por aqui. Assim, embora durante muito tempo eu não aceitasse trabalhar isoladamente o tema do sono com os bebés, começava a ficar gradualmente mais claro que a chave para o sono (tal como no choro) poderia estar exactamente nas mesmas ferramentas que eu já vinha usando:

- Investigação dos motivos do bebé.
- Redução dos níveis de stress colectivos na família.
- Potenciação dos mecanismos fisiológicos.
- Criação de sequências de relaxamento adequadas a cada bebé resultantes da sua observação.

Com base nestas ferramentas que tinha desenvolvido e já me eram conhecidas, resolvi então, há muitos anos, começar a adaptá-las e a aplicá-las especificamente ao tema do sono.

Observei e ajustei-as a cada bebé que me chegava e que não estava a dormir bem. Ao mesmo tempo, comecei a estudar a fundo os mecanismos fisiológicos que podiam estar por detrás da luta para dormir, dos sonos curtos, dos bebés que acordavam a chorar.

E o que fui descobrindo neste caminho não pára de me surpreender:

- A primeira descoberta é que muito do que está a ser proposto aos pais piora, na verdade, o sono dos seus bebés.
- Outra surpresa: o comportamento dos bebés indica, na enorme maioria dos casos, precisamente o que eles precisam para dormir bem.

Este é um método criado por alguém que não acredita em métodos

Como se adormece um bebé sem choro?

O que devo fazer antes?

Onde deve dormir o meu bebé?

Porque acorda a chorar no meio da noite?

Porque é que precisa sempre da mama para adormecer de novo?

Porque está a acordar de hora a hora?

Como podemos, finalmente, dormir?

Aqui estão algumas das perguntas práticas, objectivas e urgentes, que os pais me colocam diariamente.

A questão para mim sempre foi: como ajudar os pais, deixando espaço para que o seu bebé possa falar-lhes?

Como fazê-lo cimentando a ideia de que o maior especialista naquele bebé serão sempre os pais, porque estão ligados a ele de uma forma como mais ninguém está ou estará?

Tem hoje este livro nas mãos porque me sinto confiante que encontrei uma forma de o fazer.

No fundo, resisti muito tempo à ideia de que o meu trabalho seguia um método. Porque eu não acredito em soluções universais: afinal cada bebé e cada família são únicos.

Mas, à medida que trabalhava com mais e mais bebés, algumas linhas de actuação começaram a tornar-se muito claras e visíveis. Porque funcionavam, porque pais e bebés estavam efectivamente a dormir melhor. E foi assim que percebi que já havia um guião para o meu trabalho, por mais adaptado a cada bebé e família que ele fosse.

Sim, eu tinha criado um método.

Um método criado com a participação, na altura em que este livro foi publicado pela primeira vez, de quase cinco mil bebés!

Comecei então a sistematizar e a observar de forma mais quantitativa os resultados desta abordagem:

Ao fim de um mês, mais de 90% dos bebés já têm o sono diurno estruturado.

Cerca de 80% está a dormir mais horas seguidas no bloco inicial da noite.

Ao fim de seis semanas já eliminámos pelo menos metade dos despertares.

E mais de 9 em cada 10 bebés estão a adormecer sem choro, nem stresse.

O sono resulta de regulação. E eu observo diariamente no meu trabalho «os milagres» que acontecem quando atingimos estados de regulação, não só no bebé, mas em toda a família.

Não se ensina um bebé a dormir, de nenhuma outra forma que não seja através do exemplo. Portanto, vamos focar-nos naquilo que nos ajuda também a nós a dormir, da forma como funciona para a nossa família. Fechar os olhos e entregarmo-nos ao sono pode ser tão reconfortante, como assustador. Depende da perspectiva.

Neste livro, vamos em direcção à primeira.

Sem medos.

O sono e as primeiras respostas às grandes questões da vida

1

Por vezes, para compreendermos o que significa dormir para um bebé de nove ou dez meses, ou até para um bebé mais crescido, é preciso recuar às suas primeiras aprendizagens sobre o mundo externo.

Quando o bebé nasce, o seu cérebro vai começar imediatamente a fazer ligações que perdurarão durante muito tempo: são as aprendizagens precoces, aquelas que ficam gravadas bem fundo porque são precisamente aquelas que nos deram a primeira informação sobre o sítio onde acabámos de chegar e aquilo que devemos fazer para sobrevivermos nele. É um pouco como as «primeiras impressões», aquelas que se consideram ser as mais importantes de todas.

Bom, para um bebé não se esgota tudo nestas primeiras experiências, mas de facto elas deixam uma marca importante. Em relação ao sono, isto é absolutamente verdade.

Alguns bebés que têm transições para o mundo externo mais difíceis, podem chorar mais ou ser mais difícil pousá-los naquelas primeiras semanas.

Mas, mesmo nos casos mais difíceis em que o bebé tem bons motivos para não aceitar ser separado durante o sono, se as respostas nos primeiros tempos forem sendo consistentemente tranquilizadoras, o seu bebé abandonará muito mais facilmente esse estado de hipervigilância que o impedia de adormecer de noite ou até mesmo de ser pousado durante o sono.

Isto porque, ao serem consistentemente atendidos e confortados, vão gradualmente integrar que não precisam de testar a nossa presença a toda a hora, podem estar seguros dela.

Se, pelo contrário, começarmos por sobrecarregar o sono com conceitos que pertencem a fases muito mais tardias como «rotinas», «adormecer sozinho» ou «duração do sono», arriscamos a começar a construir uma relação difícil com o acto de dormir, mal o bebé nasce.

Não, um bebé deixado a chorar não aprende nada. Ou, pelo menos, nada de bom.

A utilização do choro como algo que ensina alguma coisa não podia estar mais ultrapassada em termos do que a ciência tem vindo a demonstrar sobre os processos de desenvolvimento e amadurecimento neurológico dos bebés.

Sabemos que as experiências negativas ou muito intensas tendem a ser «armazenadas» mais rapidamente do que as positivas, que carecem de mais repetição.

Experiências mais agradáveis não criam ligações imediatas tão resistentes, mas podem ser igualmente fortes e poderosas. Só que dependem muito mais necessariamente da repetição para atingirem esse nível.

Como é que isto se relaciona com o sono?

- **Se o seu bebé tiver uma transição sempre difícil para o sono – e tantas vezes isso acontece porque resistimos a dar-lhe o que precisamente a tornaria mais fácil – por que razão não lutaria contra o sono?**
- **Se eu pousar o meu bebé sempre que ele fecha os olhos e adormece, como poderá o sono não ser confundido com separação?**
- **Se o sono envolver sempre conflito e não relaxamento, como não hão-de cimentar-se mecanismos de evitamento?**
- **E como poderá o bebé não começar a resistir contra ele com todas as forças?**

Ninguém vai adormecer maravilhosamente para o resto da vida só porque o fez uma vez. No entanto, a aversão ao momento de dormir, uma situação traumática na noite ou até um susto inesperado, podem deixar marcas durante muito tempo, se não forem devidamente integradas e ultrapassadas.

Com os bebés é precisamente isto que muitas vezes acontece.

De facto, os primeiros meses de vida vão servir para o seu bebé ir constituindo a resposta às grandes questões existenciais que se colocam a quem acabou de chegar a um lugar estranho:

É seguro? Posso confiar?

Se eu precisar de ajuda e chamar, alguém vem?

Posso adormecer descansado?

Autonomia é não precisar, não é precisar, mas ser treinado para não pedir o que se precisa.

Um bebé que tenha consolidado estas respostas negativas, muitas vezes em alturas muito precoces como são as primeiras semanas de vida, é um bebé que provavelmente chegará ao final do primeiro trimestre com uma tendência maior para continuar hipervigilante, para não aceitar tão facilmente a novidade ou o ser pousado longe do corpo da mãe. É um bebé que, observe muitas vezes, arrasta para fases posteriores os pedidos que não foram atendidos no tempo certo.

É muitas vezes um bebé que poderá continuar a chorar muito e de forma inconsolável muito além dos seis meses. E isso possivelmente acontece porque aprendeu a «escalar» a níveis muito elevados de stresse e choro já que, nos níveis mais precoces, os seus pedidos não foram atendidos.

É fundamental que entendamos que os bebés têm este hábito maravilhoso de nos pedir aquilo que é realmente importante para que possam desenvolver-se no seu melhor potencial possível.

É exactamente por isso que nos pedem tanto estímulo, interacção, tanto consolo. Os bebés procuram naturalmente o que é bom para os seus cérebros.

E se não o obtêm em determinada fase, é muito provável que o voltem a procurar obter em fases seguintes.

Talvez o seu bebé tenha tido um parto difícil, talvez tenha vivido experiências difíceis na gravidez ou quando nasceu, talvez seja apenas uma questão de maturidade. Talvez haja questões nos próprios pais para as quais ninguém está a olhar, mas devia. **Porque em cada bebé que chora e pede e precisa de muito colo, devíamos garantir que alguém está também a dar colo aos pais.**

Independentemente de ter um bebé mais calmo ou mais exigente, é isto que gostaria que acreditasse: vale sempre a pena atender o bebé no que ele lhe está a pedir.

Porque, se o sono é o momento mais vulnerável e aquele em que estamos mais indefesos, é mesmo aqui que queremos que a hipervigilância e o conflito se reduzam a níveis mínimos. É preciso confiar para aceitarmos dormir.

Quer criar verdadeiros bons hábitos de sono logo desde o nascimento?

Comece por eliminar as vozes que opinam sobre quando e como adormece o seu bebé.

O melhor conselho que posso dar aos pais que têm um bebé recém-nascido é este: não façam do sono um problema. Procurem-no, facilitem-no, mas não façam dele um momento de guerra.

Na verdade, se nos concentrarmos em seguir o que o bebé nos pede para o seu sono naquelas primeiras semanas, não há grande margem para erro.

O sono é, acima de tudo, resultado de regulação. James McKenna, um antropólogo americano que se dedica há décadas ao estudo dos mecanismos de regulação do sono na sua relação com a amamentação, conseguiu demonstrar isto maravilhosamente com o termo que cunhou como *breastsleeping*. Ele não é mais do que uma simbiose perfeita entre a sensação de conforto e segurança, a neuro-regulação promovida pela sucção, as trocas hormonais entre mãe e bebé no momento da amamentação que relaxam ambos, os componentes do leite materno que existem precisamente para adormecer bebés e o dormir perfeito, do ponto de vista fisiológico, que os bebés

recém-nascidos fazem maravilhosamente quando colados no peito das mães.

Mesmo quando não falamos de amamentação, tudo naquelas primeiras semanas é toque, continuidade, adaptação. E, no entanto:

- Quantas mães são incentivadas a pousar os seus bebês imediatamente após cada mamada, mesmo que desejassem continuar com o seu bebê em braços, interrompendo este circuito natural, que daria uma experiência de sono perfeita ao seu bebê?
- Quantas mães acabam por ter um bebê desorganizado e a chorar porque de cada vez que ele adormece, entram num pausa-levanta que só os deixa aos dois exaustos?
- Quantas mães passam o dia a adormecer os seus bebês, a correr para um quarto escuro, sem que resulte para ambos, mas persistindo porque alguém lhes recomendou que fizessem todos os sonos diurnos sem luz?
- Ou quantos pais começam «rotinas» em bebês de poucas semanas, pressionados apenas pela ideia de que *quanto mais cedo, melhor*?

Convenceram-se as mães e os pais de que não sabem adormecer bebês e de que o fazem de forma errada. E isto torna, infelizmente em muitas famílias, o sono num problema logo desde o início: naquela fase em que bastava um colo, uma maminha ou um aconchego e o bebê até dormiria tão facilmente.

Não é em autonomia que penso quando me chegam estes bebês. É em como posso tornar a sua experiência de sono tão tranquila, segura e agradável que consigamos chegar a um estado de regulação e relaxamento em que o bebê aceite, sem qualquer ansiedade, ser colocado no berço.

E para fazermos esse caminho, precisamos de ter a certeza de que os pais estão a ser atendidos nas suas necessidades.

Não é boa ideia guardarmos a satisfação das nossas necessidades para o momento em que o bebê dorme.

Por um lado, porque isto coloca uma carga enorme de stresse no momento de adormecer o bebé. Por outro lado, porque, para muitos bebés pequeninos, o facto de estarem acompanhados é precisamente o que os fará dormir melhor e mais tempo. Tenha em conta a satisfação das suas necessidades ao longo do dia. Não as faça depender unicamente do momento em que o seu bebé dorme.

Ao contrário do que se pensa, um bebé não tem de ser pousado sempre que adormece.

Da mesma forma, o bebé não tem de dormir sempre no colo. O bebé pode ser pousado se adormeceu sem stresse e de forma fácil e, provavelmente, aceitá-lo-á sem problema.

Da mesma forma que pode dormir no colo da mãe ou do pai se o adormecer foi difícil, se saltou a sesta anterior, ou se chorou muito antes de adormecer. Nesses casos, provavelmente irá despertar, mal o transite para o berço.

Pousado longe de nós, os bebés mais pequeninos têm tendência a dormir sempre menos. Se sente que o seu bebé precisa de um bom sono, instale-se confortavelmente, aproveite para ver uma série ou ler, enquanto o seu bebé dorme aquilo que precisa para acordar bem-disposto. Faça-o sem culpas. Mas pense nas suas necessidades, só assim conseguirá fazê-lo com prazer.

Por favor, esqueça tudo o que leu ou lhe disseram antes, e concentre-se apenas em proporcionar transições para o sono tranquilas e serenas.

Se está a ler este livro e tem um bebé pequenino, é então isto que gostava que retivesse a propósito de criar «bons hábitos de sono» logo desde o nascimento:

- Leia o seu bebé, mais do que lê dicas, conselhos ou estratégias para o fazer dormir.
- O seu bebé está a adaptar-se à vida cá fora. Ajude-o sem medos: terá um bebé mais calmo e adaptado, mais rapidamente.
- Adormeça o seu bebé da forma mais rápida e fácil. Para si e para ele.
- Faça do sono um momento de prazer para os dois.
- Não tenha pressa de pousar o bebé. Não precisa sequer de pousar o seu bebé em todos os sonos.
- Reduza transições, principalmente durante os sonos diurnos: o seu bebé pode dormir no colo, no carrinho, no pano de transporte, no berço.
- A sua única preocupação deve ser a segurança (recapitularemos as regras mais à frente).
- A maioria dos bebés começa a desenhar o seu padrão natural de sonos a partir das 8-10 semanas. Observe-o antes de tentar modificá-lo.
- Mude a perspectiva: a maior parte do comportamento que o seu bebé está a exibir para o sono tem boas razões de ser e vai ajudá-lo a dormir melhor e não o contrário.
- O sono do bebé, embora tenha particularidades únicas, não é uma espécie de *monstro selvagem* que tenha de ser domesticado. Relaxe e desfrute do seu bebé, acordado ou a dormir.

O sono é uma função fisiológica

2

Tal como comer ou respirar, o sono também é uma função fisiológica. Como tal, e como todas as funções fisiológicas, é algo que deve ser facilitado e promovido, mas não é algo que tenha propriamente de ser *ensinado*.

Dormir é inato e tem um propósito bem definido e essencial, não só ao bem-estar, mas à própria sobrevivência humana. Tal como comer, devia ser algo que fazíamos naturalmente, na exacta medida do que precisássemos de fazer (e essa medida não é igual para todos nós), sem que daí adviesse conflito ou dificuldade. E, como na alimentação, é também verdade para o sono que, quanto maior for o stress associado, pior este resultará do ponto de vista fisiológico. Em nenhum deles fazem sentido estratégias que aumentam o conflito, porque elas irão afastar-nos cada vez mais do que procuramos obter.

Os nossos bebés pequeninos dormem, regra geral, de forma mais despertável, mais descontínua e mais influenciável pelo que estão a viver do que os adultos.

Essas características, em vez de serem percepcionadas como algo de negativo, devem ser entendidas como mais-valias evolutivas, preservadas e aprimoradas ao longo de vários milhões de anos, como forma de manterem os nossos bebés seguros mesmo durante o sono.

Embora concorde que a forma como os bebés dormem não seja *fantástica* se o objectivo for permitir um sono contínuo no adulto, a verdade é que ela está desenhada para servir os propósitos fundamentais de sobrevivência, adaptação e desenvolvimento neuronal que o seu bebé precisa de garantir nos primeiros anos de vida.

Acima de tudo, e penso que todos os pais que estão a ler este livro irão concordar comigo: o sono do bebé é fundamental também para a nossa própria sanidade mental.

Acontece que *dormir como um bebé* é quase sempre dormir de uma forma que não permite ao adulto dormir como estava habituado até aqui.

Sim, o sono do seu bebé é diferente do do adulto. E há boas razões para isso:

O bebé não nasce com um ritmo circadiano maduro. No útero materno o bebé já dorme, embora não siga ainda um ritmo circadiano. Quando nascem, os bebés vêm habituados a um padrão ultradiano e é lentamente após o nascimento que vão fazer uma diferenciação entre o dia e a noite. O ritmo circadiano depende da produção de hormonas que vêm deste contexto de maturidade. Não se treina, não se ensina, não se força. Mas pode e deve ser facilitado: mais do que rotinas ou regras, é de luz solar e ritmo que falamos. A luz solar é o factor mais importante para que, mais ou menos lentamente, o seu bebé comece a evidenciar a produção hormonal correspondente a cada momento do dia. Embora alguns bebés pareçam nascer já com um ritmo circadiano ou o demonstrem muito bem definido logo após algumas semanas de vida, a maturação a este nível é «trabalho» para ser completado durante os primeiros quatro a seis meses de vida. E é por isso que muitas vezes não é possível ver padrões muito previsíveis em termos horários durante vários meses. (E não, a culpa não é sua por «não ter rotinas».)

O ciclo de sono do bebé é mais curto (45-60 minutos) na sua duração do que o do adulto (cerca de 90 a 110 minutos): Quando dormimos, fazemo-lo em ciclos. Cada ciclo de sono tem várias fases. Isto significa que o nosso cérebro passa por diferentes fases durante

o sono e que cada uma delas tem uma função. Nas fases de sono profundo, há regeneração a um nível celular mais profundo, por exemplo, enquanto que nas fases de sono ligeiro ou activo, sonhamos, processamos e descodificamos informação, informação essa que será arquivada de forma mais consolidada na nossa memória de longo prazo.

No início, o seu bebé não tem um ciclo de sono com fases tão bem diferenciadas como irá acontecer uns meses mais tarde. Isto significa que vai ter um período de sono activo/ligeiro mais prolongado e um período de sono profundo mais reduzido. Existem ainda momentos no ciclo de sono em que as fases parecem ser difíceis de enquadrar num ou noutro e isto irá acontecer até cerca dos três ou quatro meses, altura em que começa a ser possível distinguir cada uma das fases do ciclo com muito mais clareza. O ciclo será mais curto do que o dos adultos durante bastante tempo: isto acontece, supõe-se, porque os bebés têm cérebros mais pequenos e que por esse motivo transitam mais rapidamente entre as várias fases do ciclo de sono.

O bebé tem muito mais tempo de sono activo/ligeiro ao longo do seu ciclo do que o adulto: Os bebés elaboram muito mais ligações sinápticas, conexões neuronais, que são estabelecidas e fortalecidas durante o sono. Têm mais para aprender, descodificar e arquivar do que nós e as fases de sono activo permitem dar conta dessa enorme carga de informação nova que precisa de ser processada.

O bebé tem mesmo de ser mais facilmente despertável do que o adulto: não faria sentido que um bebé tivesse uma fase de sono profundo (NREM) tão prolongada como nós. Nessa fase do ciclo de sono é extremamente difícil despertar. Porque é imaturo e indefeso, o bebé tem de despertar facilmente para poder sinalizar se tiver fome, frio, calor, medo, se estiver desconfortável ou simplesmente se precisar de ter a certeza de que há alguém que continua por perto. **É por isso que estratégias para supostamente aumentarem a fase de sono profundo do bebé são, quanto a mim, altamente desaconselhadas.** Não gosto particularmente de *white noises* ou de *swaddling* ou outras técnicas que tentam modular ou reduzir o semi-despertar natural do bebé entre ciclos. Prefiro focar-me

antes em promover transições e encadeamentos harmoniosos entre ciclos, do que em tentar alterar algo que tem uma razão fisiológica tão forte para existir.

Os bebés entram no ciclo de sono através de uma fase muito mais prolongada de sono activo contrariamente aos adultos que transitam muito mais rapidamente entre as fases de sono NREM. É por isso que o bebé é muito mais facilmente despertável nos primeiros minutos após adormecer, enquanto o adulto entra num sono profundo muito mais rapidamente.

Os bebés mexem-se (e muito!) enquanto dormem. Já pensou porque é que quando sonhamos que estamos a cair ou a dançar ou a correr, não damos por nós a fazer esses mesmos movimentos, ainda que a dormir? Nas fases de sono REM temos um mecanismo protector que inibe os nossos movimentos e dessa forma impede que reproduzamos comportamentos que sonhamos mas que poderiam ser perigosos se os concretizássemos. Esta imobilidade durante a fase REM não existe logo à partida no bebé. Os bebés, ao contrário dos adultos, mexem-se, mudam de posição, esticam-se enquanto sonham e não é ainda consensual entre os cientistas sobre qual é a idade concreta em que deixam de o fazer, embora esteja descrito que acontece em determinado momento no primeiro ano de vida. Uma investigação na área do sono aponta ainda para que alguns movimentos, uma espécie de espasmos, que os nossos bebés têm em determinados momentos do sono não são erráticos nem aleatórios, e nem parecem sequer estar conectados com sonhos. São antes uma espécie de «disparo do cérebro» com a função de reconhecer todos os pontos do corpo e assim reforçar as conexões neuronais que o bebé está a desenvolver de reconhecimento e articulação entre os vários sistemas do organismo.

Para mim, que trabalho muito com os bebés o conceito de transitar para o sono com uma forte noção de conhecimento dos seus limites corporais (os limites proprioceptivos) de que já falámos, esta explicação aguçou-me ainda mais a curiosidade de como é importante o trabalho físico e sensorial antes de adormecer o bebé e de como quero muito continuar a desenvolver mais estratégias a este respeito.

Mais ciclos, mais transições. A transição entre ciclos de sono é um momento particularmente vulnerável a que ocorram despertares. Nós, adultos, não dormimos sete ou oito horas seguidas. Temos semi-despertares, nos quais mudamos de posição, ajeitamos a almofada, percebemos se temos frio ou calor e tapamo-nos ou destapamo-nos. Os nossos bebés, porque têm ciclos mais curtos, têm estes momentos de transição mais frequentemente, por exemplo, ao longo da noite. E se muitas vezes, estes são apenas semi-despertares em que fazem sons, mexem-se um pouco ou chucham na língua, outras vezes é precisamente aqui que o bebé regista que há uma fralda suja, ou que faz falta uma maminha ou uma chupeta, ou que por acaso até já se comia qualquer coisa. Muitas vezes isto leva-os a despertar mais completamente e a pedir a nossa ajuda, precisamente porque, aquilo que desejam fazer para readormecer rapidamente, ainda não conseguem fazê-lo sozinhos.

O sono é um processo evolutivo. Imagine que, no período de um ano e pouco, muda de país, de casa, aterra num habitat novo onde vai comer, dormir e interagir com os outros de forma completamente nova. Imagine que vai ter tantos desafios, de ordens tão diferentes, que é quase como se tivesse de escrever uma tese de doutoramento a cada três meses ou mudasse de emprego seis vezes em dois anos. Dormiria sempre de forma igual, se estivesse a atravessar uma fase assim na sua vida?

Difilmente.

O sono é um processo dinâmico, tal como vai ser o desenvolvimento do seu bebé nos primeiros dois anos de vida. Se pensarmos no sono como algo que é fundamental para o processamento e consolidação das aquisições do seu bebé, não faz sentido pensarmos que ele não reflectirá também as várias fases que o seu bebé irá atravessar neste período. O primeiro erro é acharmos que a consolidação do sono é uma espécie de recta de crescimento exponencial. O sono é tudo menos isso! Nos primeiros meses o sono vai naturalmente reflectir as etapas que vão sendo atravessadas em termos de desenvolvimento infantil.

Como vê, o sono é algo de rico, complexo, dinâmico. E é assim que, na minha opinião, devia sempre ser encarado quando falamos de bebés.

«A magia da Constança foi mais do que ajudar-nos a dormir, foi ajudar-nos a entender as necessidades da nossa bebé e respeitá-las. Foi como ter ali um braço tranquilo sobre os nossos ombros em noites difíceis. Hoje somos uma família mais descansada e em paz e a Constança faz parte disso: estamos-lhe eternamente gratos.»

Mariana e Pedro, pais da Sara, 18 meses

Quantas vezes acordou esta noite? E na noite passada?
A hora de dormir está a ser um pesadelo para si e o seu bebé?
Já tentou todos os métodos e técnicas e nada funciona?
O bebé tem razão, os métodos estão errados.

Quem o diz é Constança Cordeiro Ferreira, carinhosamente apelidada pelos pais de «Fada dos Bebés». A sua abordagem única ao choro e sono do bebé já ajudou milhares de famílias na última década e é reconhecida e recomendada por pediatras, psicólogos, pedopsiquiatras, entre muitos outros profissionais.

Finalmente publicado em livro, este é o primeiro método para o sono verdadeiramente criado de raiz a partir da observação e do trabalho directo com bebés.

Esqueça os treinos de sono, os braços-de-ferro, o choro para dormir e o stress que só prejudicam uma boa relação com o sono para toda a família.

Compreenda a importância do que fazer no tempo acordado e melhor, de forma prática, o potencial fisiológico para o sono, o equilíbrio entre sono diurno e nocturno, aumentando a harmonia familiar.

Conheça as estratégias para eliminar a luta contra o sono e diminuir os despertares frequentes. Descubra ainda como a história individual do seu bebé pode estar a ter impacto na sua relação com o sono.

Pensado para bebés a partir dos 4 meses e crianças até aos 2 ou 3 anos, este livro vai ajudá-lo a dormir melhor, compreender melhor o seu bebé e, principalmente, mudar de forma radical a maneira como pensa e aborda o seu sono.

Porque, para se dormir bem, o princípio nunca pode ser adormecer a chorar.



Penguin
Random House
Grupo Editorial

penguinlivros.pt

penguinlivros

ISBN: 978-989-589-529-8



9 789895 895298