

Partilhe Artigo

X



Gritos a meio da noite: o que fazer?

Normalmente o meu bebé adormece em apenas alguns minutos, mas ultimamente tem acordado a meio da noite a gritar, sendo difícil acalmá-lo e tranquilizá-lo. Gostava que me ajudassem e me dessem alguns conselhos porque estou um pouco stressada...

<https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/gritos-meio-da-noite-bebe> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Gritos a meio da noite: o que fazer?

Normalmente o meu bebé adormece em apenas alguns minutos, mas ultimamente tem acordado a meio da noite a gritar, sendo difícil acalmá-lo e tranquilizá-lo. Gostava que me ajudassem e me dessem alguns conselhos porque estou um pouco stressada...

Quinta-feira, 19 de Maio de 2016

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Partilhar](#)

Pesadelos

Se há algumas noites o seu sono tem sido interrompido subitamente pelos gritos do seu pequeno tesouro, agunte-se firme! É um período clássico e transitório que a maioria dos bebés atravessa entre os 6 meses e os 5-6 anos. Estes "transtornos" do sono são indispensáveis para o equilíbrio mental e emocional do seu pequenino. Neste artigo encontrará os nossos conselhos para compreender e gerir os pesadelos e terrores noturnos do bebé.

Pesadelos: socorro, os monstros estão a atacar!

Os pesadelos começam normalmente por volta dos três anos e são frequentes até cerca dos cinco anos. Estes ocorrem normalmente no final da noite, durante a fase REM do sono.

Dragões, monstros, fantasmas... muitas criaturas assustadoras invadem a noite da criança. É normal nesta idade, **os pesadelos "deitam cá para fora" os medos da criança**. Se viram um desenho animado com um cão muito mau ou leram uma história com uma bruxa má, estas personagens voltam à sua mente durante a noite para os "assombrar"! Através dos pesadelos, **as crianças também expressam as suas frustrações, tristezas e ansiedades**. É uma fase natural e que ajuda a construir o seu próprio pensamento.

Qual é a reação correta? Confortando o seu bebé, claro! Não dramatize o medo da criança, mas também não o deve ignorar. Explique simplesmente que os monstros não existem. Tranquilizada, a criança vai voltar a adormecer. No dia seguinte, volte a falar sobre o livro ou desenho animado que assustou a criança. Leiam o livro (ou vejam o desenho animado) de novo para ajudar a criança a ultrapassar o seu medo.

Terrores noturnos: um fenómeno impressionante... mas inofensivo!

Os terrores noturnos são diferentes dos pesadelos, na medida em que ocorrem mais no princípio da noite, durante o sono não-REM. Por regra geral são frequentes entre os quatro e os oito anos de idade. Ao contrário dos pesadelos, durante os terrores noturnos as crianças não acordam. Sentam-se na cama, com olhos bem abertos, e gritam, irrequietas e a transpirar... mas ainda estão a dormir! É uma visão impressionante **mas não vale a pena tentar acordar uma criança com terrores noturnos**, pois ela não vai compreender porque o fez. Estes episódios duram apenas alguns minutos e as crianças acalmam frequentemente sozinhas. No dia seguinte não se lembram de nada!

Uma causa possível dos terrores noturnos é a falta de sono.

Às vezes estes episódios noturnos servem ainda para a criança expressar alguma preocupação ou ansiedade que novos eventos da sua vida possam ter provocado: o regresso à escola, a chegada de um novo irmão ou irmã, etc.

Se os terrores noturnos forem causados por falta de sono poderá ser aconselhável considerar a hipótese de deitar a criança mais cedo ou de estender o tempo da sesta. Procure que a sua criança não vá para a cama demasiado tarde, de forma a não perturbar a essencial rotina de sono. **Se os terrores noturnos persistirem, discuta o assunto com o pediatra ou profissional de saúde da criança** que a pode aconselhar acerca deste tema.

O que pode ajudar a criança?

Existe um número de coisas que os pais podem fazer para assegurar noites tranquilas:

- Coloque uma **luz de presença** no quarto. Isto vai tranquilizar a criança e fazê-la sentir-se mais segura durante a noite.
- Deixe a **porta entreaberta para deixar entrar alguma luz do corredor**. Assim, o seu pequenino não se sente completamente isolado do mundo e fica mais tranquilo e calmo!
- A **rotina da noite**, uma rápida "inspeção" ao quarto para que a criança veja que não há monstros, uma cantiga de embalar, uma história e miminhos dos pais, também podem ajudar a facilitar a hora de deitar. Mas não se esqueça que tem de deixar a sua criança adormecer sozinha.
- O seu **brinquedo** ou **peluche favorito** também é um companheiro indispensável para ajudar a expulsar qualquer monstro!
- Se a criança realmente precisar de mais mimos para se sentir tranquila e segura, pode deixar que vá para a sua cama. Atenção que isto só deve ser algo excepcional e não mais do que alguns minutos de cada vez. Depois, o seu bebé tem mesmo de voltar para a sua cama no seu próprio quarto.

Testemunho:

Laura, mãe do Ricardo de 3 anos "O meu filho tem pesadelos frequentemente. Para ajudá-lo a não ter mais pesadelos, inventei um "caçador de pesadelos": uma simples caixa de sapatos velha, que pintei com muitas cores, e que coloquei debaixo da cama dele. Desde então, nunca mais acordou a meio da noite!"

[Ler mais](#) ^[6]

URL de origem: <https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/gritos-meio-da-noite-bebe>

Ligações

[1] <https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/gritos-meio-da-noite-bebe>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/gritos-meio-da-noite-bebe&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/shutterstock_329742614.jpg&desc=a meio da noite: o que fazer?](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/gritos-meio-da-noite-bebe&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/shutterstock_329742614.jpg&desc=a%20meio%20da%20noite%3A%20o%20que%20fazer%3F&url=https%3A//www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/gritos-meio-da-noite-bebe)

[3] <https://twitter.com/share?text=Gritos%20a%20meio%20da%20noite%3A%20o%20que%20fazer%3F&url=https%3A//www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/gritos-meio-da-noite-bebe>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/gritos-meio-da-noite-bebe>

[5] <https://www.nestlebebe.pt/printpdf/8111>

[6] <https://www.nestlebebe.pt/javascript%3A%3B>