

Trabalhos Científicos

Título: Despertares Noturnos Em Lactentes Saudáveis No Primeiro Semestre: Causas, Implicações E Condutas

Autores: LHANNE HANNE DUARTE MAIA (CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIEURO), FERNANDA MARQUES SARAIVA (CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIEURO), HELENA PERES PERES NUNES (CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIEURO), CELSO TAQUES SALDANHA (DOCENTE EM PEDIATRIA DA UNIEURO)

Resumo: Os despertares noturnos em lactentes saudáveis durante o primeiro semestre de vida são eventos comuns. Nos primeiros meses, a imaturidade neurológica e a demanda alimentar frequente justificam os acordares. Contudo, é frequente que, mesmo após os três meses, o lactente continue acordando para mamar, sem real necessidade nutricional. Essa prática, embora culturalmente aceita, pode afetar o bem-estar familiar e exige manejo adequado baseado em evidências. "Revisar os despertares noturnos em lactentes saudáveis no primeiro semestre, discutindo causas, riscos e estratégias práticas para pais e cuidadores." Revisão narrativa com busca de artigos nas bases PubMed, SciELO e LILACS, além de documentos técnicos de sociedades pediátricas. Foram incluídas publicações dos últimos dez anos com os descritores: 'sono do lactente', 'despertares noturnos', 'mamadas noturnas', 'educação do sono' e 'cárie de mamadeira'. "Até os três meses, despertares a cada 2–4 horas são fisiológicos, devido à capacidade gástrica reduzida e ritmo circadiano imaturo. Após esse período, o estômago aumenta proporcionalmente, permitindo maior reserva energética. A produção de melatonina e a maturação neurológica favorecem sono contínuo. Se mamadas persistem sem necessidade nutricional, o despertar se torna comportamental. Isso pode causar cansaço materno com risco de depressão, distúrbios no padrão de sono da criança e cárie precoce. A partir do terceiro mês, muitas crianças já são capazes de dormir por períodos mais longos. Entre o quarto e o sexto mês, o sono tende a se consolidar em blocos de até 6–8 horas. Estratégias incluem a redução gradual do tempo das mamadas noturnas, uso de técnicas de conforto e estabelecimento de rotina noturna com horários regulares, ambiente calmo e previsível." Os despertares noturnos são esperados nos primeiros meses, mas a partir do terceiro mês, muitos bebês saudáveis já apresentam maturidade para dormir por períodos mais longos. A manutenção de mamadas pode reforçar despertares comportamentais. A orientação adequada pelo pediatra aos pais e estratégias comportamentais ajudam a promover o sono contínuo e preservar o bem-estar familiar.