

Exigências emocionais na adaptação parental ao ritmo de sono do bebê aos três meses



Thaís Espindola de Jesus
thais.esjcc@gmail.com

Orientador: Cesar Augusto Piccinini
Instituto de Psicologia – UFRGS

INTRODUÇÃO

- A regulação do sono em bebês ocorre dentro do contexto da família (Dahl & El-Sheikh, 2007).
- No período inicial, de dependência absoluta, o bebê exige dos genitores uma adaptação às suas necessidades e ao seu ritmo (Winnicott, 1965/2011).
- Isso inclui alterar o próprio ritmo de sono de modo a adaptar-se ao ritmo do bebê, o que gera grandes exigências emocionais para os genitores (Teti et al., 2016).

OBJETIVO

Investigar as exigências emocionais envolvidas na adaptação parental ao ritmo de sono do bebê aos três meses.

MÉTODO

Participantes:

- 26 pais e 26 mães de bebês com aproximadamente 3 meses
- Mães e pais primíparos, com idade entre 20 e 40 anos
- Todos participantes foram selecionadas de um projeto longitudinal maior (ELPA – Piccinini et al., 1998-2012)

Instrumentos:

- Entrevista sobre a Experiência de Maternidade - 3º mês
- Entrevista sobre a Experiência de Paternidade - 3º mês
- Entrevista sobre o Desenvolvimento do Bebê - 3º mês

Delineamento e procedimentos:

- Aos três meses do bebê, mães e pais responderam entrevistas sobre a experiência de maternidade, de paternidade e sobre o desenvolvimento infantil.

RESULTADOS

- Análise de conteúdo qualitativa - auxílio do software NVivo

Categorias elaboradas a partir dos dados:

1) Mudanças na rotina parental em função do ritmo de sono do bebê

- Identificou-se uma desorganização na rotina dos genitores frente à chegada do bebê.
- Era frequente a variação dos horários de sono do bebê e o local em que costumava dormir.
- Eram comuns práticas de co-leito ou cama compartilhada (10 bebês), dependendo das cólicas, da amamentação e envolviam escolhas da mãe em função da praticidade para atendê-lo.
- Metade das mães (13) era responsável pelo momento de sono, porém alguns pais (7) também participavam dessa tarefa, ao assumi-la e/ou ao dar suporte à dupla mãe-bebê.

“Se a mãe faz ela dormir, ela dorme” (M12)

“Se eu vejo que ela já tá com sono, faço ela dormir” (P2)

- A maioria dos pais (18) relatou participar mais da rotina familiar aos finais de semana, em que havia uma maior divisão de tarefas.

“Às vezes, ela [bebê] toma mamadeira de madrugada, aí, no fim de semana, quem dá sou eu, ou é eu que faço a mamadeira” (P24)

2) Exigências emocionais na adaptação parental ao ritmo de sono do bebê

- A grande maioria dos genitores relatou que esse momento inicial era intenso, pois estavam conhecendo o bebê e as suas preferências.

- A maioria das mães (18) mencionou cansaço e exaustão no momento de fazer o bebê dormir, já que tinham que estar sempre disponíveis:

“Se é à noite daí o Paulo [pai] geralmente acalma porque eu estou cansada, já não posso mais nem ouvir o choro dela” (M7)

- Isso parece estar associado ao fato de a maioria das mães (16) assumir o cuidado diurno do bebê.

- Relatos associados à exigência emocional foram predominantemente maternos, devido ao despertar noturno do bebê para amamentação.

- Os pais também relataram mudanças no seu sono, atrelado a um estado de maior atenção às manifestações do bebê durante a noite.

“O primeiro mês foi o mais difícil, porque não sabia como cuidar, ele [bebê] teve até uma noite que ele se engasgou... não dormi a noite toda. Mas depois do primeiro mês foi amenizando, foi ficando mais calmo” (P26)

DISCUSSÃO

- Resultados ilustram quão exigente é a função de adaptar-se ao ritmo do bebê nesse período de dependência absoluta, especialmente para a mãe (Winnicott, 1965/2011), em função de uma maior intimidade física e psíquica entre ela e seu bebê.
- A mãe acaba perdendo pelo menos parcialmente o controle sobre a sua vida como adulta, perdendo o seu sono, e o controle sobre o seu próprio tempo e sua vida (Bick, 1986).
- Nesse processo de adaptação, o bebê exige dos genitores empatia, flexibilidade e abertura de um espaço interno para acolhê-lo.

REFERÊNCIAS

- *Bick, E. (1986). Further considerations of the function of the skin in early object relations – findings from infant observation into child and adult analysis. *British Journal of Psychotherapy*, 2, 292-299. *Dahl, R. E., & El-Sheikh, M. (2007). Considering sleep in a family context: introduction to the special issue. (2007). *Journal of Family Psychology*, 21,1-3. *Teti et al. (2016). Sleep Arrangements, Parent-Infant Sleep During the First Year, and Family Functioning. *Developmental Psychology*, 52 (8), 169-1181. *Winnicott, D. W. (1965/2011). *A família e o desenvolvimento individual*. São Paulo: Martins Fontes