



Cama compartilhada: quais os prós e contras desta prática com o bebê?

ARTIGO

ABR 19, 2021

3MINS

Entenda tudo sobre essa prática e todos os prós e contras.

A cama compartilhada é uma prática que põe muitas mães e pais em dúvida. Muitos dizem que ela não é benéfica para o bebê, já que o acostuma com a presença da mãe

e não cria autonomia e independência, além de correr o risco da criança ser esmagada em um movimento involuntário dos pais durante o sono. Outros acreditam que ela fortalece o elo e a confiança entre pais e filhos e passa segurança para o bebê. Mas afinal, o que é mito e o que é verdade em compartilhar a cama com o bebê?

Dividir a cama traz sensação de segurança e conforto ao bebê e à mãe

O grande impulso para que uma mãe ou um casal experimentem a cama compartilhada é sem dúvida a facilidade na hora da amamentação noturna - e isso realmente faz diferença. A mãe acaba por diminuir o trajeto cama - berço - cama, o que pode parecer pouco, mas significa uma redução significativa no cansaço. Além da praticidade, a cama compartilhada também oferece ao bebê a segurança de que alguém está perto, algo muito importante levando em conta os nove meses que compartilhou o corpo da mãe. O lado materno também é beneficiado, já que compartilhar a cama pode passar a sensação de proteção e conforto para ambos.

Criação com apego: um assunto que ainda é polêmico

A cama compartilhada é um dos assuntos que compõem uma linha de pensamento sobre educação e criação de filhos, a criação com apego. Criar com apego nada mais é do que a crença em uma educação baseada no respeito mútuo, na confiança e na disponibilidade - pais sempre estarem disponíveis e abertos para seus filhos. E isso também ocorre na hora de dormir. Partilhar o leito é uma forma de criar e firmar o vínculo com seu filho. É importante lembrar que, embora a cama compartilhada seja uma prática constante nos adeptos da criação com apego, nem todos que seguem esta linha de pensamento optam por dormir com seus pequenos.

Os riscos de dormir com o bebê

Para a Sociedade Brasileira de Pediatria, apesar de ser uma decisão que a família deve tomar segundo suas próprias necessidades, a cama compartilhada traz riscos como sufocamento, se os pais entrarem em estado de sono profundo. O indicado pela entidade é que o bebê durma no quarto dos pais até os 6 meses de idade e logo após, no seu próprio quarto, mas em ambos os casos em berço próprio. Entretanto, há estudos que refutam esse ponto: na Universidade da Califórnia, pesquisadores chegaram a conclusão de que crianças que dormem junto aos pais acordam menos à noite, dormem melhor e correm menos risco de sofrerem da Síndrome da Morte Súbita do recém-nascido.

Dependência emocional: mito ou realidade?

Alguns profissionais e estudiosos da área da saúde também acreditam que a independência e autonomia da criança ficam prejudicadas e que dormir com os pais pode gerar dependência emocional. Para os praticantes da cama compartilhada, isso não é real, pelo contrário: ter uma segurança e estabilidade emocional na hora de dormir torna as crianças mais seguras, autoconfiantes e com melhor autoestima, fazendo com que o processo de tomada de independência e autonomia seja natural com o aumento da idade.

Vida à dois dos pais pode ficar prejudicada

Dependendo da rotina do casal, a vida sexual pode ser prejudicada, mas nada que uma boa dose de criatividade não resolva, afirmam os pais e cuidadores que partilham o leito com seus pequenos. O que deve ser considerado é o tempo de descanso, onde os pais dão uma pausa nas tarefas como cuidadores para se dedicarem ao próprio relacionamento. Se os pais optarem por compartilhar a cama, é preciso reservar um tempo a sós para manter a relação saudável.