

## Um soninho descansado para um crescimento saudável



**Dormir é essencial para um crescimento saudável. Tenha consigo as nossas dicas e ajude a sua criança a ter hábitos saudáveis de sono desde pequenina!**

### 1. APRENDA A RECONHECER E RESPEITE OS SINAIS DE CANSAÇO E DE SONO DA SUA CRIANÇA

Cada criança tem a sua própria forma de mostrar que está cansada ou com sono, desde esfregar os olhos, bocejar, choramingar, querer colo e atenção, ficar agitada ou irritável.

Aprenda quais são os sinais da sua criança em cada uma das suas fases e crie condições para que sossegue e durma quando necessita. É importante a criança aprender a associar a sensação de sono ou cansaço à possibilidade de dormir e à sensação boa que é poder descansar. Quando a criança fica muito cansada, até dormir se pode tornar um problema.

### 2. GARANTA UM NÚMERO DE HORAS DE SONO ADEQUADO À SUA CRIANÇA

Tenha em conta os sinais de sono e o número de horas de sono recomendados para a idade da criança para organizar as suas rotinas e horários.

Por exemplo, se a criança se levanta todos os dias às 8h e precisa de 11 a 13 horas de sono durante a noite, deverá ir para a cama por volta das 20h.

O recém-nascido tem um ciclo de sono muito irregular e dorme tanto durante o dia como durante a noite. À medida que a criança cresce, vai aprendendo a distinguir a noite e o dia e a dormir mais horas durante a noite. É importante adequar os horários das sestas e do sono da noite. As sestas não substituem o sono da noite e o sono da noite não substitui as sestas.

IDADE	HORAS DE SONO RECOMENDADAS
<3 meses	10,5 a 18 horas durante todo o dia
3-12 meses	12 ou mais horas por dia (9 a 12 horas durante a noite + 1 a 4 sestas de 30 minutos a 2 horas durante o dia).
1-3 anos	12 a 14 horas por dia (10 a 12 horas durante a noite + 1 a 2 horas durante o dia).
3-5 anos	11 a 13 horas durante a noite. Pode ou não dormir a sesta.

### Dica...

As necessidades de sono podem variar. Ninguém melhor que os pais para perceberem se a criança está a descansar o suficiente.

Se a criança está frequentemente irritada ou agitada, adormece assim que entra no transporte, ou fica constantemente doente, pode não estar a dormir o suficiente. É necessário rever as suas rotinas e horários.

Não se esqueça que dormir menos do que o necessário pode ter consequências bem mais graves para a criança do que simplesmente um mau acordar. Problemas de saúde, como a obesidade e a menor resistência a doenças, e problemas de comportamento, como hiperatividade, impulsividade e desatenção, podem estar relacionados com a falta de sono.

(continua) ...>

### 3. MANTENHA ROTINAS CONSISTENTES

As rotinas ajudam a criança a sentir-se segura. Organize a rotina da sua criança à volta da alimentação, do sono e da higiene, reservando também um tempo para coisas importantes, como brincar e estar com os pais.

Rotinas diferentes funcionam bem em famílias diferentes. O mais importante é manter as rotinas semelhantes todos os dias, ou seja, fazer as mesmas coisas, pela mesma ordem, mais ao menos à mesma hora.

### 4. DISPONIBILIZE UM AMBIENTE QUE CONVIDA A CRIANÇA A DORMIR

À hora de dormir a criança deve ter à sua espera um ambiente que convida a sossegar e dormir. Esse ambiente deve começar a organizar-se um pouco antes de deitar a criança. Garanta um espaço adequado ao sono, com uma cama aconchegante, com uma temperatura agradável, silencioso, escurecido e sem televisão, e evitem brincadeiras agitadas antes de deitar.

Mantenha um ambiente calmo durante a noite. Por exemplo, se a criança acorda para mamar ou se é preciso mudar a fralda, essas atividades devem ser feitas sem grande agitação e barulho e com luz suave. Resista aos desafios do bebé para brincar durante a noite!

### 5. ESTABELEÇA RITUAIS DE SONO

Um ritual de sono implica envolver a criança numa série de atividades calmas para ajudá-la a sossegar 20 a 30 minutos antes de deitar. Por exemplo:

- Lembrar que é hora de acalmar.
- Ir à casa de banho tratar da higiene ou mudar a fralda.
- Fazer atividades calmas (contar uma história, cantar uma canção ou dar mimos).
- Deitar, aconchegar e dar um beijinho de boa noite.

### 6. ENCORAJE A CRIANÇA A ADORMECER SOZINHA

Aprender a adormecer sem ajuda é essencial para o desenvolvimento da criança.

- Deite a criança na cama ainda acordada sempre que for dormir.
- Evite regressar ao quarto depois de deixar a criança na sua cama.
- Se precisar de confortar a criança porque está muito agitada ou irritada, deve fazê-lo. Pode dar-lhe colo, fazer-lhe festinhas ou simplesmente cantar uma canção ou conversar. Mas deve voltar a deitá-la ainda acordada.
- Quando o bebé é pequenino pode precisar de mais ajuda para sossegar. Pode embrulhá-lo, embalá-lo e cantar baixinho até que se acalme e comece a ceder ao sono. Mas deve colocá-lo na cama antes de adormecer por completo.

**NOTA:** Estas recomendações são baseadas na mais recente evidência científica. No entanto, não devem substituir as orientações individualizadas dos profissionais de saúde que acompanham a sua criança.

2/2



Instituto Nacional de Saúde  
Doutor Ricardo Jorge



HARVARD MEDICAL SCHOOL  
- PORTUGAL PROGRAM  
IN TRANSLATIONAL RESEARCH AND INFORMATION