Conteúdo produzido pela equipe de Comunicação e Marketing do
Portal Unimed e aprovado pelo coordenador técnico-científico

Dr. Carlos Augusto Cardim de Oliveira (CRM/SC: 3.011)

Fonte: Obesidade na infância e adolescência: Manual de Orientação. Departamento de Nutrologia. Sociedade Brasileira de Pediatria/ Promoção da Atividade Física na Infância e Adolescência. Sociedade Brasileira de Pediatria/ Guia Alimentar para a População Brasileira. Ministério da Saúde/ Organização Mundial da Saúde (OMS)

HIGIENE DO SONO

Unimed

Conhecer o sono das crianças, bem como os costumes da família são importantes para a qualidade do sono de todos. Para a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), a quantidade adequada de sono para uma criança é aquela que faz com que ela acorde sem dificuldades, sem sonolência durante o dia e sem afetar, por exemplo, sua memória e atenção. Mas para que isso ocorra é preciso criar hábitos saudáveis, organizar a rotina e o ambiente. Esse processo, conhecido como higiene do sono, torna a criança independente e segura ao dormir e proporciona mais qualidade de sono para todos.
Para que a higiene do sono aconteça e a criança tenha um sono tranquilo, os pais precisam se sentir seguros sobre como ajudá-la a dormir sozinha. Isso proporcionará conforto, segurança e bem-estar a ela.

Consulte seu pediatra para que ele ajude na compreensão sobre os mecanismos do sono. Quando os pais, por exemplo, impõem o horário para a criança dormir podem reforçar, inconscientemente, comportamentos indevidos, fazendo com que a criança vá cedo demais para cama e fique acordada muitas vezes com pensamentos inadequados. Por isso, reunimos algumas dicas que irão ajudar nesse processo.

COCHILOS DIURNOS
Crianças que ainda necessitam dormir durante o dia devem ter esses horários estabelecidos, a fim de evitar os cochilos ao fim da tarde e perder o impulso para a indução do sono à noite.

ATIVIDADE FÍSICA
Atividades físicas durante o dia favorecem o sono à noite, pois deixam a criança "cansadinha" e embalam o sono noturno. As atividades esportivas devem ser evitadas à noite, pelo menos três horas antes de dormir. Vale lembrar também que muitas atividades extras podem deixar as crianças cansadas e atrasar a hora de ir para cama.

HORÁRIOS REGULARES
Mantenha horários regulares durante os sete dias da semana. Já os adolescentes podem dormir até duas horas a mais aos finais de semana.

ALIMENTAÇÃO
Não dê alimentos pesados para a criança pelo menos duas horas antes de dormir bem como cafeína (refrigerante, café e alguns chás) e medicamentos que contenham estimulantes.

ORGANIZE O AMBIENTE
O quarto deve ter pouco ou nenhum equipamento eletrônico, pois eles estimulam o cérebro e prejudicam o sono. A cama, temperatura do quarto, barulho e travesseiro também devem ser adequados.

MOMENTOS PARA RELAXAR
Participe da etapa que antecede o ato de dormir e crie uma rotina com momentos para ler uma história e ouvir uma música calma, por exemplo.

HORA DE DORMIR
Coloque a criança para dormir na própria cama e acordada para que entenda que é hora de dormir. Preferencialmente, não a deixe adormecer com mamadeira ou vendo televisão e em um local que não seja a sua cama, para não gerar hábitos inadequados e problemas relacionados ao sono.

DESPERTAR NOTURNO
Caso acordem de madrugada, as crianças não devem ir para a cama dos pais. Acalme-as, use luz baixa e fale com tranquilidade. No caso de medo ou insegurança, converse, dê atenção extra e passe segurança para que ela se acalme e volte a dormir. Isso deve ser feito quantas vezes forem necessárias.