

GUIA DE

HIGIENE DO SONO

DA CRIANÇA



Guia de

HIGIENE DO SONO

Mas o que seria uma HIGIENE do sono?

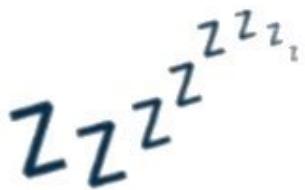
► É um conjunto de práticas para cuidar adequadamente do nosso sono. Isso implica em abandonar certos hábitos prejudiciais e seguir algumas orientações para desfrutar de uma boa noite de sono.

► E não podemos esquecer de vocês, papais! Vocês também desempenham um papel fundamental nisso. Vocês podem ajudar a estabelecer uma **rotina de sono** adequada e realizar atividades tranquilas com seus filhos, para ajudá-los a relaxar e começar a dormir.

► Cuidar do sono é muito importante para o **desenvolvimento do cérebro** de seus filhos e para o bom **funcionamento do corpo** deles. Ao seguir uma rotina de higiene do sono, vocês garantem que eles vão dormir bem, acordar cheios de energia e prontos para aproveitar o dia juntos!



VAMOS APRENDER COMO FAZER A HIGIENE DO SONO?



1



ESTABELEÇA UM HORÁRIO REGULAR DA HORA DE DORMIR

- Procure determinar um **horário específico** para a criança **ir para a cama** e **se levantar**, isso ajudará a regular o ciclo de sono e o seu despertar.

2



PREPARE O QUARTO

- Garanta que o quarto da criança esteja com as **luzes apagadas** e **sem barulho**, para proporcionar um ambiente aconchegante e confortável. Cuide também da temperatura, para que a criança não sinta frio ou calor.
- **Evite eletrônicos**, como celular, tablet e televisão, **2 a 3 horas antes de dormir**, pois estes aparelhos estimulam as crianças e atrasam a chegada do sono.

3



EVITE ALIMENTOS ESTIMULANTES À NOITE

- **Evite a ingestão de alimentos que contenham cafeína**, como chocolate, chá preto, café e refrigerantes, principalmente 3 horas antes de dormir, visto que a cafeína pode interferir no sono da criança.



4



TOME UM BANHO RELAXANTE

- Um banho **morno** ajudará a relaxar o corpo.

5



PREPARE O TRAVESSEIRO

- Coloque algumas **gotas de óleo essencial de lavanda** sobre a fronha do travesseiro (**dos dois lados**), de modo que o aroma da lavanda possa ser inalado enquanto a criança dorme.

6



PREPARE UM RITUAL RELAXANTE

- O hábito de **ler histórias** para a criança dormir, **ouvir músicas** suaves e praticar **técnicas de respiração**: enchendo bem a barriga com ar por 5 segundos e depois soltando todo o ar devagar durante 5 segundos e repetir esse ciclo por 1 minuto. Realizar esse ritual antes de dormir pode acalmá-la e estimular o início do sono.



@petodontoufsm



PetOdontologiaUfsm



Pet - Odontologia UFSM



DURMA BEM, PARA ACORDAR BEM!

UM BOM SONO É MUITO IMPORTANTE PARA A VIDA SAUDÁVEL.

Ter um padrão de sono adequado na infância é um alicerce que favorece a continuação de um sono de qualidade na vida adulta.

– Associação Portuguesa do Sono





PETODONTO

Programa de Educação Tutorial / Odontologia - UFSM

