

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!





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

