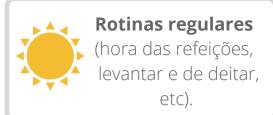
# ROTINAS & SONO

Os primeiros anos de vida são essenciais para a saúde, desenvolvimento e bem-estar da criança ao longo de toda a vida. Nesta idade, a criança precisa de rotinas consistentes e de bons hábitos de sono.

# O QUE O MEU FILHO PRECISA?

## **ROTINAS**



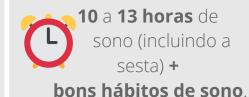
#### COMO E OUE OS PAIS PODEM AJUDAR?

- As rotinas tornam os dias parecidos, dão segurança à criança, melhoram a sua cooperação e promovem a sua autorregulação. Ajudam todos lá em casa a saber o que precisa de ser feito, quando e por quem!
- Não há regras sobre o tipo de rotinas que se devem adotar, o importante é explorar aquilo que resulta para a sua família!
- É importante considerar os horários e necessidades de toda a família para definir a melhor altura para a higiene, alimentação, brincadeiras e sono;

#### **ROTINAS IMPORTANTES:**

- 1) Acordar e preparar para sair: Pode ser desafiante porque envolve muitas tarefas; é importante manter uma rotina e tentar tornar a criança cada vez mais autónoma nestas tarefas;
- 2) **Refeições:** É importante manter a refeição à mesma hora e ter alguma flexibilidade, evitando lutas com a criança à volta da comida (ver a brochura *Alimentação* para mais informações);
- 3) **Brincadeiras:** Brincar é fundamental para o desenvolvimento da criança. É importante reservar algum tempo para brincar, respeitando as necessidades e características das crianças;
- 4) **Hora do banho:** Pode ser um momento relaxante para a criança. Tente mantê-lo à mesma hora.
- 5) **Hora de deitar:** Os pais devem organizar as suas rotinas com a criança em função desta necessidade.

## SONO



#### COMO E QUE OS PAIS PODEM AJUDAR?

- Mantenha rotinas diárias e uma rotina de sono consistentes, com uma hora de deitar e levantar semelhante todos os dias;
- Meia hora antes da criança ir para cama envolva-a em atividades calmas (ex: vestir o pijama, ler uma história);
- Leia uma história para a criança. Esta é a melhor forma de ajudar a criança a acalmar e a preparar-se para dormir.
- Evite o uso de ecrás pela criança 1h a
  1h30 antes de dormir, atividades muito
  ativas e que a criança consuma bebidas e
  alimentos com cafeína (chá, refrigerantes,
  chocolate);
- Garanta um espaço adequado ao sono (silencioso, escurecido, sem televisão). Os pais podem deixar uma luz de presença se a criança preferir. A criança deve adormecer na sua própria cama.
- Estimule a criança a fazer **atividades físicas durante o dia.**

## QUAL A MELHOR HORA DE DEITAR?

- 1) A criança necessita de dormir entre 10 e 13 horas.
- 2) A que horas tem de acordar?
- 5) Parta da hora de acordar e conte para trás o número de horas de sono necessário para encontrar a hora de deitar desejável;



# Lembre-se:



- Muitas vezes, se os pais vêem que a criança está assustada e a dormir mal usam estratégias como a) pegar na criança ao colo e embalá-la; b) levá-la para a sua cama; c) deitar-se na cama da criança. Pode parecer que estas estratégias resultam mas rapidamente se transformam em rotinas difíceis de serem quebradas.
- **Todas as pessoas** que cuidam da criança devem usar as mesmas estratégias e as estratégias devem ser usadas **sempre**.
- As **mudanças** no sono podem **demorar** ainda alguns dias ou semanas a surgir.

- Se a criança não dorme bem o seu desenvolvimento, bem-estar, níveis de energia, atenção e concentração, humor e autorregulação serão afetados. Pode levar ainda a problemas físicos, como a obesidade.

# SITUAÇÕES DIFÍCEIS E COMO RESOLVÊ-LAS:

- Se a criança não permanece deitada: 1)
  Garanta que ela tem tudo o que necessita antes de sair do quarto; 2) Comunique à criança que é importante que ela adormeça sozinha, repetindo se chamar por si; 3) Se a criança tem medo de alguma coisa, mostre de modo breve que está tudo bem e volte a sair. Os pais podem utilizar um objeto de conforto, uma luz de presença, etc. 4) Se a criança se levantar, leve-a de volta para a cama comunicando que deve ficar deitada, de modo firme e calmo. Não ralhe, dê "sermões" ou converse.
- Se a criança não adormece sozinha: Após a rotina de sono, deitar a criança, confortála brevemente (ex: dar mimos durante um minuto) e sair do quarto. Se a criança chama, chora ou acorda os pais esperam uns minutos (por exemplo, 3 minutos) até confirmarem que está bem. Verifique que está tudo bem e conforte a criança brevemente. Saia do quarto antes da criança adormecer.
- Se tem muito sono, tem dificuldade em acordar, mostra-se rabugenta, faz muitas birras: A criança possivelmente necessita de se deitar mais cedo. Se a criança tem estado a dormir menos do que seria aconselhável, antecipe a hora da história, 15 minutos por semana.

- Se a criança tem um pesadelo: Os pesadelos surgem por vezes porque nesta idade a imaginação é muito vasta. O mais importante é confortar a criança e dar-lhe segurança (ex: explicar à criança que foi apenas um sonho mau, que os sonhos podem assustar mas que não fazem mal, que está tudo bem e dar miminhos). É importante não gozar com os conteúdos dos sonhos ou com a reação da criança. Deve manter a criança a dormir na cama dela. Tente ser paciente e ouvi-la caso a criança queira falar sobre o sonho no dia seguinte. Não insistir se a criança não quiser falar sobre o pesadelo de amanhã.
- Se a criança tem um terror noturno: A criança tem um terror noturno quando fica muito agitada enquanto dorme, parecendo acordada, aflita, suada e com medo, não é fácil acordá-la e quando acorda não se lembra do que aconteceu. Os terrores nocturnos vão desaparecendo à medida que a criança cresce, não são perigosos para a criança nem têm nenhum efeito a longo prazo. O mais importante é garantir que a criança não se magoa. Tente não acordar a criança durante um terror nocturno, visto que a deixará mais confusa e dificultará que sossegue. Aguarde que a criança se acalme um pouco e aconchegue-a. Se a criança tem um terror nocturno todas as noites à mesma hora, tente acordar a criança cerca de 15 minutos antes dessa hora, mantenha a criança acordada durante alguns minutos e depois deixe-a adormecer outra vez. De manhã, não fale sobre o assunto - a criança não se lembrará o que se passou;
- Se a criança tem episódios de sonambulismo:
  A criança tem um episódio de sonambulismo
  quando, mesmo dormindo, se levanta, se senta
  na cama, olha à volta (mas com um olhar vazio),
  sendo difícil acordá-la. O mais importante é
  garantir a sua segurança mantenha-se junto
  da criança, guie-a de volta para a cama,
  tentando que não embata em nenhum objeto. Não
  a desperte bruscamente. É normal que a criança
  não se lembre do que aconteceu depois.

### **OUANDO PROCURAR AJUDA:**

### Procure apoio de um profissional caso:

# A criança resista muitas vezes a dormir; #A criança tenha muitos pesadelos, tenha sempre o mesmo pesadelo ou os pesadelos são muito assustadores e os pais não conseguem perceber porquê;

- # Os pesadelos surgirem conjugados com muita ansiedade durante o dia ou com situações traumáticas;
- # Os pais não consigam aplicar as estratégias descritas ou já experimentaram todas as sugestões e nada parece funcionar;

# DESAFIO DO MÊS

# Estabeleça uma **rotina de deitar agradável** para a criança e toda a família!