

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



Rotinas regulares

(hora das refeições, levantar e deitar, etc).

COMO E QUE 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



10 a 13 horas de sono (incluindo a sesta) + **bons hábitos de 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 ecrãs 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?
- 3) 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, **confortá-la 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 mimos). 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 noturno**, 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 noturno 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.

QUANDO 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!