

# Amuleto 4

## ROTINA E SONO

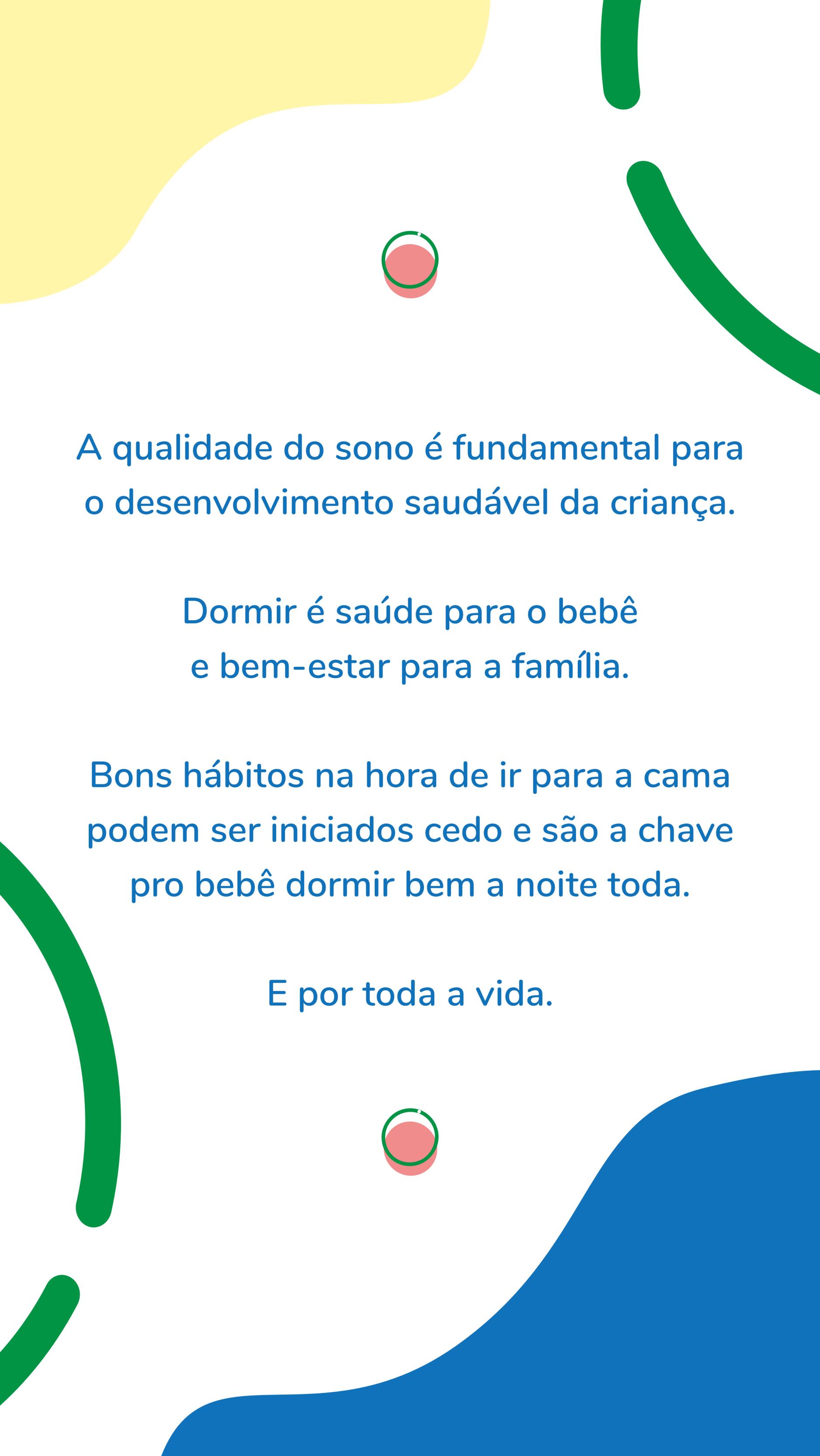


Créditos: Rafael Zart/  
Ministério da cidadania

**JORNADA  
ONLINE**

**PRIMEIRA  
INFÂNCIA:**

Trabalho com famílias

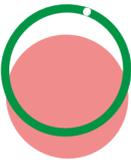


A qualidade do sono é fundamental para o desenvolvimento saudável da criança.

Dormir é saúde para o bebê e bem-estar para a família.

Bons hábitos na hora de ir para a cama podem ser iniciados cedo e são a chave pro bebê dormir bem a noite toda.

E por toda a vida.





Observe o bebê e os possíveis sinais de sono que indicam a hora de dormir, a “janela de sono”, se aproximando:

**bocejar,**

**puxar orelhas,**

**olhar perdido,**

**sobrancelhas avermelhadas,**

**desinteresse pelas brincadeiras**

**e movimentos bruscos.**



# 2o

**Estabeleça um horário habitual para dormir todos os dias.**

Se possível, separe **alguns minutos da noite** para uma **atividade tranquila** com a criança, como leitura, canções de ninar, massagem ou um banho quente, que **relaxam e acalmam**.

A **conexão** entre **cuidador e criança** antes de dormir, **facilita** a "separação" temporária durante o **sono**.

Esteja atento, é mais fácil o adulto perder a hora de iniciar o ritual de dormir do que a necessidade de sono da criança mudar!



## 3.

Quando a **hora de dormir** estiver próxima, deixe a **casa mais calma**: diminua luzes, ruídos de televisão, e evite brincadeiras estimulantes.

## 4.

**Rituais e símbolos** ajudam a criança perceber que chegou a **hora de dormir**, como: escovação de dentes, pijama, naninha ou objeto que acompanha o sono.

É importante a **criança** se sentir **segura e acolhida** pela **rotina de dormir**.



# 5.

**Atrasar a hora de colocar a criança para dormir com a intenção de que acorde mais tarde - não funciona.**

A criança se baseia em seu **relógio biológico**. Quando a janela do sono é ultrapassada a criança pode ficar mais agitada e irritada.



## 6.

Por outro lado, acordar a criança um pouco mais cedo pode ajudar a adiantar a hora de ir pra cama caso a criança esteja indo dormir muito tarde.

Lembre-se que as crianças necessitam de mais horas de sono e devem dormir mais cedo que os adultos. Logo após anoitecer, é o ideal.

# Quanto tempo de sono?

Cada criança é única e tem seu próprio ritmo de sono. A evolução típica do tempo de sono pelas faixas etárias, em média, acontece assim:

Recém-nascidos:

**17 a 18 horas por dia.**

3 aos 6 meses:

**14 a 15 horas por dia.**

(de 10 a 12 horas à noite, mais algumas sonecas diurnas)

9 aos 12 meses:

**10 e 12 horas por noite.**

(mais duas sonecas diurnas)

2 aos 3 anos:

**11 horas por noite.**

(mais uma soneca diurna de 1 hora e meia a 2 horas)



# Erros que afetam o sono

## Exaustão

Quanto mais cansada a criança estiver, mais rápido vai dormir?

É mito. Na verdade, acontece o contrário. Quanto mais cansada, maior a dificuldade de relaxar e adormecer.

## Superestimulação

Ambiente agitado logo antes de dormir pode estimular a criança na hora errada. A superestimulação pode provocar despertares noturnos e diminuir a qualidade do sono.



## **Erros que afetam o sono**

### **Sonecas curtas**

Se a criança acorda com frequência, provavelmente não está emendando ciclos de sono.

Quando acordar, ajude-o a adormecer novamente para que consiga descansar devidamente.

### **Falta de rotina**

Crianças precisam e gostam de rotina desde cedo. Rotina traz previsibilidade, o que as deixa mais seguras.

### **Ambiente inadequado**

Para o sono noturno o ideal é total escuridão. Já para as sonecas durante o dia, opte pelo meio termo, nem breu, nem claro.



## Referências bibliográficas

Sono. Coleção Primeiríssima Infância. Fundação Maria Cecília Souto Vidigal, 2014.

Disponível em:

<https://www.fmcsv.org.br/pt-BR/biblioteca/folheto-9-sono/?s=rotina> Acessado em: 01 set 2020.

A importância da rotina. Guia Primeira Infância Em Pauta - Fundação Maria Cecília Souto Vidigal. Disponível em:

<https://www.primeirainfanciaempauta.org.br/a-crianca-a-e-seu-desenvolvimento-a-importancia-da-rotina.html> Acesso em: 01 set. 2020.

Saúde emocional de cuidadoras e cuidadores. Fundo ODS - Materiais de apoio para visitadoras e visitantes familiares do Programa Criança Feliz, 2020. Disponível em:

<https://www.unicef.org/brazil/fundo-ods-materiais-de-apoio-para-visitadores-familiares-do-programa-crianca-feliz#saude-emocional> Acessado em: 28 ago 2020.

BRAZELTON, T. O que todo bebê sabe. São Paulo. Ed. Martins Fontes, 1992.





# criança feliz



MINISTÉRIO DA  
CIDADANIA

