



O Pediatría de A a Z é um projeto vinculado ao Observatório da Saúde da Criança e do Adolescente (ObservaPED), desenvolvido pelo Departamento de Pediatría da UFMG.

ENDEREÇOS ONLINE



<https://site.medicina.ufmg.br/observaped/pediatria-de-a-a-z/>



<https://www.facebook.com/pediatriadeaaz/>



@observaped.ufmg

QUALIDADE DO SONO NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA



HIGIENE DO SONO



HORAS DE SONO NECESSÁRIAS POR FAIXA ETÁRIA

- Uma noite de sono tranquila é fundamental para o adequado desenvolvimento de crianças e adolescentes.
- A higiene do sono é a mudança de hábitos que busca melhorar a indução e a qualidade do sono.
- Algumas dicas para melhorar o sono das crianças são:

1) Criar uma rotina para a hora de dormir (ler histórias, ouvir músicas calmas), sem muitos estímulos.



2) Evitar chocolate, refrigerante, chá mate ou cafeinados próximo da hora de dormir.



3) Caso a criança ainda precise de cochilos, estes devem ocorrer sempre no mesmo horário, de preferência antes das 16h.



4) Tentar não deixar a criança adormecer vendo TV ou em outro lugar que não seja sua própria cama.



5) Manter o mesmo horário para dormir e acordar todos os dias, inclusive nos fins de semana.



6) Evitar objetos estimulantes antes de dormir, como brinquedos, televisão, computador, jogos e celular.



0 A 3 MESES



4 A 11 MESES



1 A 2 ANOS



3 A 5 ANOS



6 A 13 ANOS



14 A 17 ANOS



LEGENDA:

