

# Higiene do sono na criança



## Sono e ritmo circadiano

- A regulação de sono-vigília e os estados do sono evoluem rapidamente durante o primeiro ano de vida;
- Dos 0 aos 3 meses, não têm ritmo circadiano estabelecido;
- A partir ds 3 meses, começa a estabelecer-se o ritmo circadiano;
- Entre os 4 e os 11 meses, o ritmo torna-se mais noturno.

## Número de horas de sono recomendadas

Idade	durante a noite	Durante o dia	Total
1 mês	8h 30min	7h (3 sonecas)	15h30 min
3 meses	10h	5h (3 sonecas)	15h
6 meses	11h	3h 45min (2 sonecas)	15h45 min
9 meses	11h	3h (2 sonecas)	14h
12 meses	11h 15min	2h (2 sonecas)	13h15 min
18 meses	11h 15min	3h 15min (1 soneca)	13h30 min
2 anos	11h	2h (1 soneca)	13h
3 anos	10h 30min	1h 30min (1 soneca)	12h

## Ambiente do quarto

- Escuro, limpo e calmo;
- Temperatura confortável (entre 18° a 21°C);
- Cama apropriada à idade;
- Poucos cobertores.

## Horário

- Regularidade para acordar e ir para a cama;
- Manter a mesma rotina no fim-de-semana;
- Deitar entre as 20h – 20h30 (no verão entre as 20h45 – 21h)
- Sestas com horário, frequência e duração consistente;

## Atividades

- Brincadeiras tranquilas, estabelecer um diálogo sobre o seu dia, oferecer contacto físico como o carinho;
- Evitar televisão, tablets ou telemóveis na hora anterior;
- Evitar atividade física vigorosa na hora anterior;
- Não usar a cama como local de brincadeira ou de castigo;
- Estabelecer um ritual consistente: banho morno, última refeição, higiene oral e ida ao WC, conto de histórias suaves;
- Permitir um objeto de transição (fralda, brinquedo macio...).

## Recomendações para os lactentes:

- Dar o “leite dos sonhos” antes de ir dormir;
- Não alimentar com o objetivo de o colocar a dormir;
- Deitar o bebé, sempre que possível, ainda acordado e na cama dele;
- Se necessário, pode recorrer à *White Noise* (secador de cabelo, sons de natureza, aspirador, SHHHH);

## Método Estivill

- Ensina a criança a dormir sozinha no quarto dela;
- Usar horários fixos;
- Manter uma atitude firme e segura;
- Promover o hábito da afetividade e comunicação;
- Escolher elementos externos que acompanham a criança (boneco, chucha...);
- Utilizar o babygrow a partir dos 6-7 Meses;
- Deitar o bebe na cama dele e utilizar um monologo (repetir 30 seg., som calmo, amoroso e seguro);
- Apagar a luz e sair do quarto;
- Se chorar: voltar ao quarto e acarinhar sem tirar o bebé da cama. Ir aumentando o tempo de espera gradualmente.

## Possíveis causas que justificam um sono inadequado:

### Lactente:

- Distúrbios do início do sono;
- Refluxo gastroesofágico;
- Cólicas do lactente;
- Doença aguda/crónica.

### 2-3 anos:

- Medo;
- Ansiedade de separação dos pais;
- Sestas prolongadas ou em horários inapropriados;
- Hábitos de alimentação ou ingestão noturna excessiva de líquidos;
- Doença crónica/aguda.

### Pré-escolar ou escolar:

- Falta de estabelecimento de limites;
- Medos e Pesadelos;
- Doença aguda/crónica

### Adolescente:

- Problemas de higiene do sono;
- Co-morbilidades psiquiátricas (depressão, ansiedade...)
- Pressão familiar e/ou escolar;
- Distúrbios respiratórios do sono;
- Doença aguda/crónica.