

10 Mandamentos para Crianças

Do nascimento aos 12 anos de idade

O sono é um dos fatores mais importantes na saúde física e mental do seu filho. Bons hábitos de sono, higiene do sono ou “saúde do sono” são termos alternativos frequentemente utilizados para descrever práticas que promovem o sono. As práticas de sono saudáveis promovem o sono, pelo menos em parte, porque melhoram a sua regulação, quer através do reforço dos ritmos circadianos naturais do corpo (do ritmo de alternância dos períodos de luz e escuridão), quer por conduzirem a uma elevação da pressão interna para dormir. Algumas destas práticas ajudam-nos a associar certas atividades (como uma rotina da hora de dormir) e ambientes (o quarto), com o sono. Comportamentos saudáveis também promovem o sono através da redução de fatores estimulantes (como a cafeína) e de um maior relaxamento, tornando mais fácil para o indivíduo adormecer e manter o sono. Por fim, as boas práticas do sono incluem que é garantida uma oportunidade para dormir que é adequada à idade e necessidades individuais, bem como um ambiente que facilite um sono de boa qualidade e em segurança.

1. Certifique-se de que o seu filho recebe a quantidade necessária de sono, estabelecendo uma hora de deitar adequada à idade (de preferência antes das 21h), assim como uma hora de acordar.
2. Mantenha uma hora de dormir e acordar consistentemente, durante a semana e fins de semana.
3. Estabeleça uma rotina de sono consistente e recomende o uso de roupas confortáveis para dormir, incluindo fraldas altamente absorventes nas crianças pequenas.
4. Encoraje o seu filho a adormecer independentemente.
5. Evite luzes intensas à hora de dormir e durante a noite, e aumente a exposição à luz durante o período da manhã.
6. Mantenha todos os equipamentos eletrónicos, incluindo televisões, computadores e telemóveis, fora do quarto, e limite o uso dos mesmos antes da hora de dormir.
7. Mantenha horários diários regulares, incluindo um consistente horário de refeições.
8. Mantenha um horário de sestas apropriado à idade da criança.
9. Assegure amplamente a prática de exercício físico e de tempo passado no exterior, durante o dia.
10. Elimine alimentos e bebidas que contenham cafeína, que incluem vários refrigerantes, café e chá.

TABELA DOS TEMPOS DE SONO RECOMENDADOS POR 24h

IDADE	SONO NECESSÁRIO
3-12 meses ----	Entre 14 e 15 horas
1-3 anos -----	Entre 12 e 14 horas
3-5 anos -----	Entre 11 e 13 horas
6-12 anos -----	Entre 10 e 11 horas
12-18 anos -----	Entre 8,5 e 9,5 horas

Tradução e revisão para Português

Sílvia Nunes Correia, tradutora

Eulália Semedo, MD, MSc