

Vantagens do Sono nas crianças

Mais

Calma e tranquilidade (birras, comportamentos oposição/desafio)

Mais

Tolerância à frustração (impaciência)

Menos

Agitação motora, impulsividade, desatenção

Menos

Atraso no crescimento (hormona do crescimento)

Menos

Alteração de humor (choro fácil, irritabilidade)

Mais

Auto-Estima

Menos

Ansiedade

Menos

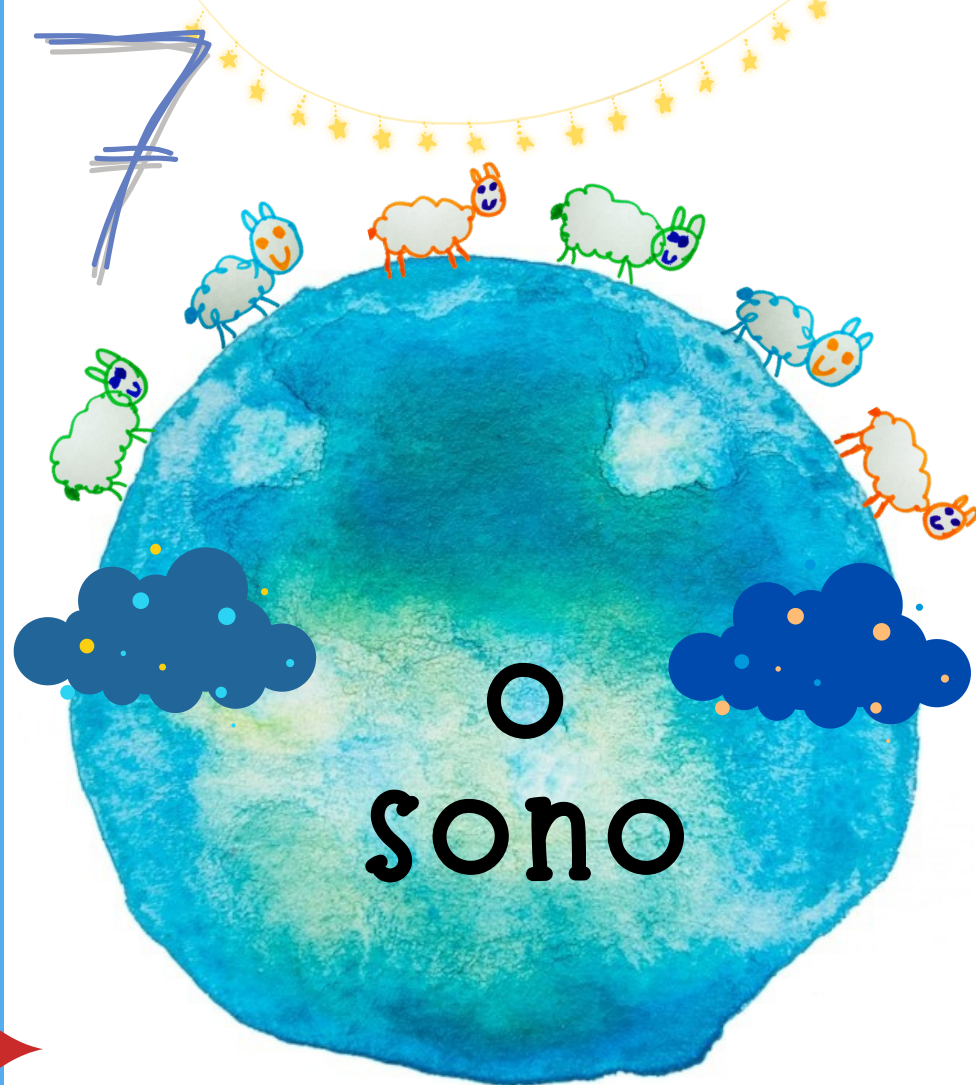
Dependência dos adultos

Menos

Agressividade nas relações interpessoais



O Sono Infantil



**DesENVOLVER em Família:
Coordenadas para o Desenvolvimento
Infantil**



SNIPI

Sistema Nacional de Intervenção Precoce na Infância



ELI de Portel

- Entidade Promotora: ADA
- Sede: Centro Comunitário de Portel
Rua da Vidigueira, 7220-390 Portel
- Contactos:
 - Tel: 266 619 177
 - Tlm: 927 266 330
 - e-mail: eliportel17@gmail.com
 - Facebook: ipi.eli.portel

Sinais do Sono do Bebê



Horas de Sono Recomendadas:

- 0-3 Meses - 14 a 17h
- 4-11 Meses - 12 a 15h
- 1-2 Anos - 11 a 14 h
- 3-5 Anos - 10 a 13h
- 6-13 Anos - 9 a 11 h

Alguns conselhos de Higiene do Sono da Criança:

Até ao quarto mês o bebê não tem horários regulares do sono;

A partir dos 4 meses já começam a ter uma rotina;

Até aos 2 anos de vida, é normal haver retrocessos, pois são anos de intenso desenvolvimento para a criança;

O sono é mais eficiente em total escuro, ou luz muito tênue;

Ter rotina da hora de deitar

Deve haver uma sequência habitual para a preparação antes de dormir (banho, jantar, ida para o quarto, leitura) e evitar a utilização de equipamentos eletrónicos;

Não ingerir líquidos ao deitar ou durante as horas noturnas

A necessidade de ir ao WC durante a noite pode levar a despertares repetitivos.