

HIGIENE DO SONO

1. Estabeleça um horário fixo para deitar e acordar;
2. Observe a alimentação: evite alimentos ricos em cafeína e gordurosos durante a noite;
3. Evite telas pelo menos 30 minutos antes de dormir;
4. Não permita que a criança assista a programas de televisão assustadores ou com volume alto;
5. Evite brincadeiras estimulantes pelo menos 2 horas antes de dormir;
6. Mantenha uma luz noturna;
7. Mantenha a temperatura e a iluminação do quarto agradáveis;
8. Escove os dentes: a produção de saliva diminui e a temperatura da boca aumenta, proliferando bactérias e favorecendo o surgimento de cáries e problemas na gengiva;
9. Leia uma história, tenha uma conversa tranquila ou cante canções de ninar 30 minutos antes de dormir;
10. Não ceda a pedidos como idas ao banheiro, copo de água ou ler outra história.

