

SONO INFANTIL

MITOS E VERDADES

CLUBE
correr ou
esperar...
— DRA. GILIO COSTA —

GUIA PRÁTICO PARA FAMÍLIAS

EXPECTATIVAS REAIS, HÁBITOS SEGUROS E MAIS TRANQUILIDADE
PARA O SONO DO SEU FILHO.



O sono é muito importante para o crescimento, para o desenvolvimento do cérebro, para o comportamento e para a saúde do seu filho.



Cada criança tem seu próprio ritmo e suas necessidades. Este material traz orientações gerais e práticas, mas não substitui a avaliação pediátrica.



MATERIAL EDUCATIVO. NÃO SUBSTITUI A AVALIAÇÃO MÉDICA.

QUANTO SONO É ESPERADO?

O tempo de sono varia em cada fase da infância.

CLUBE
correr ou
esperar...
DR. GILIO CASTRO

0 A 3 MESES



**14 A 17 HORAS
POR DIA**

- Sono em vários períodos do dia.
- Desperta para mamar.
- Ciclos de sono ainda irregulares.

4 A 11 MESES



**12 A 15 HORAS
POR DIA**

- Sono mais organizado.
- 2 a 3 sonecas durante o dia.
- Começa a ter períodos mais longos de sono à noite.

1 A 2 ANOS



**11 A 14 HORAS
POR DIA**

- Geralmente 1 a 2 sonecas durante o dia.
- Sono noturno mais estável.
- Pode haver fases de resistência para dormir.

3 A 5 ANOS



**10 A 13 HORAS
POR DIA**

- Normalmente 1 soneca ou nenhuma.
- Sono noturno mais consolidado.
- Rotina consistente ajuda muito na qualidade do sono.

MITOS E VERDADES

VAMOS ESCLARECER ALGUMAS DÚVIDAS COMUNS.

CLUBE
correr ou
esperar...
— DRA. CÍCIUS GASTÃO —



MITO

"Meu filho precisa dormir a noite toda desde cedo."



VERDADE

Despertares noturnos são normais, especialmente em bebês e no primeiro ano de vida.



MITO

"Deixar a criança cansar muito ajuda a dormir melhor."



VERDADE

O cansaço excessivo pode dificultar o sono e causar mais despertares.



MITO

"Usar telas antes de dormir não interfere."



VERDADE

As telas podem atrapalhar o sono, pois diminuem a produção de melatonina e deixam o cérebro mais "ligado".



MITO

"Se meu filho não dorme bem, provavelmente é frescura."



VERDADE

Dificuldades para dormir podem ter várias causas, acho comum em algumas fases e merecem atenção.



MITO

"Criança que dorme pouco é mais independente."



VERDADE

O sono adequado ajuda na regulação das emoções, na aprendizagem e no desenvolvimento da autonomia.

COMO AJUDAR NO SONO DO SEU FILHO?

HÁBITOS SIMPLES FAZEM GRANDE DIFERENÇA.

CLUBE
correr ou
esperar...
— DRA. CÍLCIO OLIVEIRA —

1



ROTINA REGULAR

Tente manter horários semelhantes para dormir e acordar, inclusive nos fins de semana.

2



AMBIENTE TRANQUILO

Quarto escuro, silencioso e com temperatura agradável.

3



RITUAL DE SONO

Atividades calmas e repetitivas antes de dormir (banho, história, música suave).

4



EVITE TELAS

Evite uso de telas pelo menos 1 a 2 horas antes de dormir.

5



ALIMENTAÇÃO ADEQUADA

Evite refeições muito pesadas ou com cafeína (ex.: chocolate) à noite.

6



ATIVIDADE DURANTE O DIA

Exposição à luz natural e brincadeiras ajudam a regular o sono.

7



APOIO EMOCIONAL

Ofereça um ambiente seguro e acolhedor. Mudanças de rotina podem causar dificuldades temporárias.

8



BUSQUE ORIENTAÇÃO

Se as dificuldades para dormir forem frequentes, intensas ou estiverem afetando o desenvolvimento, converse com o pediatra.