5 Truques para Melhorar o Sono das Crianças



Sente que lá por casa as crianças têm
dificuldades em dormir? Talvez desconheça que existem vários comportamentos dos pais que podem conduzir a dificuldades em dormir nos mais novos. Por isso, o Rodinhas deixa-lhe algumas atividades a evitar!

Por que é que as crianças dormem pouco?

Segundo dados da Organização Mundial de Saúde,
crianças a partir dos 2 anos devem ter uma exposição limitada aos ecrãs espalhados pela casa: seja computador, telemóvel ou televisão. Por vários motivos: evita o sedentarismo, diminui o risco de obesidade e… ajuda a dormir melhor.

Sabia que os bebés, ao contrário do que poderá
pensar, não têm dificuldades em dormir? Enquanto bebés, os miúdos despertam várias vezes durante a madrugada devido ao seu desenvolvimento cerebral. Ou seja, o ciclo de sono dos mais novos é fragmentado, devido ao mecanismo que regula os ritmos circadianos não estar totalmente desenvolvido. O que são estes ritmos circadianos? Tratam-se do período de 24H sobre o qual se baseia o ciclo biológico dos seres vivos. Nas crianças, este ciclo pode ter uma duração de apenas quatro horas, o que se traduz em noites mais curtas do que nos adultos.

A importância de uma noite bem dormida é mais
relevante do que parece, principalmente nas crianças. Dormir mal e menos do que o recomendado pode prejudicar o desenvolvimento das crianças agora e no seu futuro, já que a hormona do crescimento é libertada, principalmente, na altura

do sono. Além disso, o cansaço nos miúdos pode influenciar as suas emoções e a sua capacidade de reter informação.

Existem algumas práticas que foram incutidas no nosso dia a dia como sendo boas para auxiliar as crianças a dormir melhor. Contudo, vamos mostrar-lhe porque motivo não as deve adotar, se pretende que os mais novos lá de casa tenham um sono tranquilo e regulado:

1. **Deixar a televisão ligada**

Não é uma boa prática já que ver televisão é uma atividade que aumenta os níveis de energia, bem como de cortisol, que se traduzem em…mais energia. O mesmo aplica-se a telemóveis, tablets ou outros equipamentos eletrónicos;

2. **Não criar e manter uma rotina de sono para as crianças**

Algumas das dificuldades em dormir surgem porque os miúdos não têm rotinas estabelecidas para as suas atividades regulares, como a alimentação, o sono, higiene ou brincar. Desta forma, tenha em atenção a criação de uma rotina que se deve manter constante todos os dias, inclusive em todos os aspetos relativos ao sono;

3. **Não criar e manter uma rotina de sono para as crianças**

Não, não vai resultar. Pelo contrário, brincar antes de dormir aumenta os níveis de energia e os níveis de cortisol, o que afeta o relaxamento dos miúdos;

4. **Trocar a fralda durante a noite**

A mudança de fralda durante o sono da criança irá fazer com que acorde o mais pequeno. Quando o sono destes é interrompido, poderá existir uma maior dificuldade em voltar a adormecer. Opte por fraldas que mantêm as crianças limpas por mais tempo;

5. **Não fazer sesta para que estejam mais cansados**

É recomendado que os mais pequenos durmam uma pequena sesta durante a tarde, até cerca dos quatro anos, de modo a que consigam recuperar energia e a boa disposição para o resto do dia. Uma sesta de 1h a 1h30 não interfere com a qualidade do sono noturno, muito pelo contrário, vai ajudar os mais pequenos a dormirem melhor durante a noite.
Tal como tudo na infância, os miúdos precisam de ser ensinados. O mesmo se aplica ao sono! Se há muitas atividades que não devem ser praticadas antes de dormir, de modo a não prejudicar o sono dos miúdos, existem outras que sim. Aprenda aqui alguns **truques para conseguir que as crianças durmam cedo**.