Como ajudar as crianças a dormir bem

A hora de dormir pode ser uma altura complicada, tantos para os pais como para as crianças. E depois de um dia de aulas e atividades, é importante que os mais novos tenham uma noite calma e tranquila, para uma reposição completa de energia para o dia seguinte.

Se a hora de deitar é algo que ainda o preocupa, veja as nossas dicas de como **ajudar as crianças a dormir bem** e a passarem noites mais descansadas.

Como ajudar as crianças a dormir bem: 4 dicas importantes

Dormir sempre no mesmo local e à mesma hora

Criar uma rotina na hora de dormir, tanto no ambiente como na hora de deitar, é uma das dicas mais importantes para **ajudar as crianças a dormir bem** durante a noite. O ambiente constante vai criar uma sensação de tranquilidade. Manter a mesma hora para dormir vai criar uma rotina e ajudar no ciclo de sono das crianças, garantindo que dormem as horas adequadas.

Evitar muitos estímulos na hora de dormir

Televisões, telemóveis e jogos de vídeo são atividades a evitar antes da **hora de dormir**, pois estimulam demasiado o cérebro das crianças, podendo fazer com que tenham uma noite mais agitada. Opte por atividades mais relaxantes, como ler um livro ou divertir-se com um jogo de

tabuleiro.

Não deitar as crianças de barriga cheia

Quando as crianças estão com a barriga cheia, acabam por ficar mais inquietas. Por isso, é bom programar as refeições da família a uma hora que permita manter a hora de dormir com um intervalo de, pelo menos, 2 horas. Assim, garante que os mais novos não vão para a cama com a barriga cheia nem com muita fome, o que também pode perturbar o sono.

Passar tempo com a criança antes de dormir

Após passar um dia inteiro na escola, muitas crianças adiam a hora de ir para cama para passarem mais tempo com os pais. Para evitar esta situação, reserve algum tempo de brincadeira com os mais pequenos, logo ao chegar a casa ou depois de jantar. Contar-lhes uma história mesmo antes de ir para a cama também pode ser uma boa solução para passar tempo com eles, colmatando as saudades que sentiram durante o dia.

Dormir bem é importante para as crianças, mas para si também!

Aplique as nossas dicas e ajude os mais novos a dormirem melhor, garantindo que acordam todos os dias com a energia necessária para as brincadeiras e aprendizagens do dia-a-dia. Ao garantir uma boa noite de sono para os mais novos, está também a garantir uma boa noite de sono para si.

Sobre o Rodinhas

O Rodinhas é uma empresa de transporte de crianças pertencente ao Grupo Salvador Caetano. Foi criado em 2007 para efetuar todo o tipo de **transporte escolar e transporte de crianças** em qualquer momento, respondendo às necessidades das famílias portuguesas.

O Rodinhas está presente nas Áreas Metropolitanas do Porto e de Lisboa e preparou as suas carrinhas para crianças de todas as idades, com as cadeirinhas de bebé ou assentos para criança corretos, para além de uma vasta equipa de motoristas profissionais que transportarão os pequenos passageiros com toda a segurança.