

Hora de dormir para crianças pequenas



A hora de dormir pode se tornar desafiadora à medida que as crianças pequenas ficam mais ativas e independentes. Os padrões de sono podem mudar, e, de repente, elas começam a usar novas estratégias para evitar ir para a cama. Aqui estão algumas sugestões:

- **Interrompa o uso de telas (computador, celular e TV) uma ou duas horas antes de dormir.**
- **Crie uma rotina de dormir que você consiga manter todos os dias.** Experimente: hora do banho, loção, troca de fralda, pijama, história e cama. Quando a mesma sequência acontece todas as noites, a criança aprende o que vem depois e passa a associar a rotina ao sono.
- **Prepare a criança para a transição para a hora de dormir.** Avise alguns minutos antes que a hora de dormir está chegando. Isso dá tempo para ela terminar a brincadeira e se acostumar com a ideia.
- **Dê à criança o objeto a que ela é apegada** (consulte o artigo *Objetos de apego, ursinhos e naninhas*). Experimente colocar um bichinho de pelúcia ou uma mantinha no berço, mas apenas para crianças maiores de 1 ano.
- **Ajude a criança pequena a sentir sono.** Use luz baixa, voz suave, música relaxante, carinho ou uma história na rotina de dormir. Isso ajuda a criança a relaxar e sentir sono.
- **Use uma luz noturna para trazer conforto.** O escuro pode ser assustador para crianças pequenas.
- **Não use o quarto como punição.** As crianças pequenas podem passar a enxergar o quarto como um lugar ruim se forem mandadas para lá durante um time-out.
- **Verifique se os cochilos diurnos não estão atrapalhando o sono noturno.** Algumas crianças precisam que o cochilo da tarde seja mais curto, aconteça mais cedo ou até seja retirado por volta dos 2 a 3 anos de idade.



REPENTINAMENTE, MEU FILHO PEQUENO FICOU COM MEDO DO ESCURO

O medo do escuro é bastante comum. Por volta dos 2 anos, a maioria das crianças já está profundamente mergulhada no mundo da imaginação e do faz de conta. Elas ainda não compreendem totalmente a diferença entre fantasia e realidade. Na mente delas, qualquer coisa pode acontecer durante a noite! O dragão da história antes de dormir ou o palhaço da festa podem aparecer e assustá-las.



Também vale pensar em mudanças recentes na vida da criança. Houve separação de alguém querido? Ou a chegada de um novo bebê, uma nova babá ou uma mudança de casa? Mesmo mudanças que parecem pequenas podem fazer a criança se sentir insegura e com medo.

O temperamento da criança também é importante. Crianças mais cautelosas e ansiosas têm maior probabilidade de desenvolver medos. Para ajudar a criança a superar os medos noturnos:

- **Não zombe do medo dela (nem brincando).** Também não tente convencê-la de que não há motivo para ter medo. Isso pode prolongar o medo e diminuir a confiança que ela tem em você.
- **Tente controlar sua raiva e frustração.** Seu nervosismo pode aumentar o sofrimento da criança. Isso também dificulta responder de forma sensível e acolhedora.
- **Transforme um dos bichinhos de pelúcia favoritos dela em um "protetor".** Depois, inclua esse objeto na rotina de dormir. Durante o dia, invente histórias em que o protetor cuida de outras pessoas.
- **Se a criança costuma dormir no próprio quarto e acorda no meio da noite, resista à vontade de levá-la para o seu quarto.** Isso pode transmitir a mensagem de que ela não está segura sozinha no próprio quarto. Em vez disso, vá confortá-la e assegure que ela está segura. Consulte nosso artigo sobre *Estabelecimento de limite* para mais dicas.

ESCANEE PARA
MAIS INFORMAÇÕES



A maioria das crianças supera esses medos em algumas semanas ou meses. O melhor caminho é agir com sensibilidade e paciência. Lembre-se de que essa fase também vai passar. Se as dificuldades de sono da criança pequena estiverem se tornando um problema, converse com seu Especialista HealthySteps sobre os próximos passos.