



Por que manter uma rotina de sono é essencial para o seu filho?

1 A 3 ANOS

ARTIGO

ABR 22, 2021

3MINS

Entenda por que isso é tão importante.

A rotina é uma das primeiras coisas que crianças aprendem na vida. Na escolinha ou

em casa, é sempre ressaltada a importância de saber que todos os dias, nos mesmos horários, atividades cotidianas devem ser realizadas. Dentre elas, entretanto, a rotina do sono talvez seja uma das mais importantes - e uma das mais difíceis também, pois está diretamente ligada à saúde e ao bem-estar do seu pequeno. Muitos fatores podem influenciar nesse processo: dificuldades de disciplina, rotina dos pais, volta às aulas... Entretanto, a rotina e a higiene do sono são essenciais e precisam ser respeitadas.

Falta de rotina noturna pode causar déficit de atenção e no aprendizado

Uma pesquisa realizada na Austrália com 2.900 crianças de 0 a 5 anos de idade verificou que crianças que não possuíam uma rotina regular de sono tinham maior propensão a ter problemas como déficit de atenção e dificuldades de aprendizagem. A saúde mental das crianças também é diretamente afetada pela falta de uma rotina de descanso ajustada: os pequenos podem apresentar distúrbios de humor e pesadelos, além de estresse.

Impactos físicos incluem metabolismo desregulado e problemas gastrointestinais

Não é somente a saúde mental que pode ser impactada com a falta de uma rotina de sono adequada. Estudos realizados na Universidade de Chicago mostram que a falta de um horário adequado e constante para dormir e acordar pode influenciar negativamente no funcionamento do metabolismo, o que pode facilitar o surgimento de doenças como obesidade e diabetes. Não dormir à noite, por exemplo, quando escurece, dificulta a produção de melatonina, o hormônio do crescimento, no organismo das crianças, fazendo com que essa área também seja prejudicada. Outro estudo, realizado numa universidade do Kansas, nos EUA, também revelou que uma rotina desregulada de sono pode estar diretamente ligada a problemas gastrointestinais, como a dor de barriga.

Fazer a higiene do sono é fundamental

Criar uma rotina de sono não é simples, principalmente com bebês e crianças muito pequenas, que ainda não estão acostumadas com a noite e o dia e estão cheias de energia. Por isso, criar certos hábitos cotidianos pode ajudar e muito nesse processo. Criar uma rotina em volta da “hora de dormir” é importantíssimo, por exemplo: tomar banho, escovar os dentes, colocar um pijama, a roupa própria para dormir, contar uma história... tudo isso ajuda a criança a identificar o momento propício para o sono. Também é importante fazer isso sempre na mesma hora todos os dias, de preferência por volta das 20h, quando escurece. Deixe o ambiente calmo e tranquilo, com menos barulho, mais escuro. A última refeição do dia também deve ser leve, para facilitar a digestão e a chegada do sono. Se seu filho costuma tirar uma soneca durante a tarde, também é essencial que ela seja feita sempre no mesmo horário da tarde, e que ele seja acordado no mesmo horário também, para que esse intervalo seja reconhecido pelo organismo.