

A importância de hábitos de sono saudáveis

A importância de hábitos de sono saudáveis A importância de hábitos de sono saudáveis Você sabia? Estimular seu filho agora a ter bons hábitos de sono pode ser bom para o sono dele no futuro. Veja a importância de ter hábitos de sono saudáveis Seu filho precisa dormir para ter um crescimento e um desenvolvimento saudáveis. Estudos científicos demonstram que os lactentes que têm rotina regular para a hora de ir para a cama, além de horários consistentes para dormir, apresentam maior probabilidade de aprender a ter bons hábitos de sono que duram por toda a infância. Na verdade, um desses estudos demonstrou que ao estabelecer uma rotina para a hora de dormir, enquanto a criança ainda é pequena, leva a ter melhores hábitos de sono quando atingir os 5 anos de idade. O que são bons hábitos de sono? • Ir para a cama mais cedo. • Dormir rapidamente e sem ajuda. • Ter mais tempo de sono. • Ter menos despertares noturnos. Para ajudar seu filho a aprender a dormir sozinho desde cedo, coloque-o no berço quando ele estiver sonolento, mas enquanto estiver acordado. Iniciar uma rotina para dormir o quanto antes for possível, permitir que seu filho desenvolva esses hábitos de sono ainda novo. Auxiliá-lo agora pode contribuir para que, tanto você quanto seu filho, aproveitem boas noites de sono no futuro!