

HIGIENE DO SONO

Higiene do sono é uma série de comportamentos e condições do ambiente que contribuem para melhorar a qualidade do sono. Ela é importante para crianças de todas as idades. Além de organizar o horário e os rituais de sono, ajudam a evitar outros distúrbios, como sonambulismo, terror noturno e sonilóquio.

Orientações

As anotações são importantes para podermos acompanhar nossa evolução e os principais pontos que podemos melhorar. Abaixo sugerimos perguntas para responder nas anotações:

- 1- Hora de dormir e acordar:
- 2- Hora do cochilo diurno:
- 3- A criança despertou na madrugada?
- 4- Quais foram as principais evoluções?
- 5- Ainda há alguma dificuldade?
- 6- Quais atividades a criança tem feito antes de dormir?
- 7- O que pode melhorar no ambiente de dormir?
- 8- Mais alguma informação?



Anotações

SEGUNDA	TERÇA
QUARTA	QUINTA
SEXTA	SÁBADO
DOMINGO	OBSERVAÇÕES