

## U.M.E ANTÔNIO DE OLIVEIRA PASSOS SOBRINHO

AULA REMOTA – BERÇÁRIO IA

PROFESSORAS: DÉBORA, ELEONORA, FLÁVIA E KATHILIN

### ATIVIDADE: "Desenvolvimento Infantil - Sono do Bebê"

Olá, famílias!!!

Dando continuidade às aulas abordando o desenvolvimento infantil, hoje vamos falar sobre o sono!

Bebês tem sono polifásico, isto é, mais curto que o dos adultos. Por isso, eles passam o dia e a noite acordando. E, assim como os mais velhos, cada um tem seu ritmo: uns mais dorminhocos, outros menos.

Para melhorar a qualidade deste momento, é importante fazer a higiene do sono, que consiste em uma rotina simples, criada para favorecer o início do sono e diminuir os despertares durante a noite.

Aqui vão algumas dicas importantes:

- *Luminosidade*: clareza excessiva deve ser evitada, pois libera hormônios que induzem o alerta e diminuem o sono!
- *Temperatura*: frio e calor intensos são desconfortáveis, sobretudo em relação às extremidades do corpo (mãos e pés). Mantenha uma temperatura agradável;

- *Horário de dormir:* Se a criança tem o hábito de dormir em horários irregulares, o organismo fica dessincronizado. Então, é importante manter um padrão no horário de dormir, mesmo durante os finais de semana!
- *Estímulos:* Brincadeiras próximas à hora de dormir devem envolver menos movimento, para não agitar os bebês; e mais proximidade, fortalecendo o vínculo entre bebê e família;
- *Banhos e massagem* também relaxam o bebê e proporcionam uma noite de sono mais tranquila;
- *Alimentação:* A noite, deve-se oferecer aos bebês maiores de 6 meses uma alimentação leve e de fácil digestão, para que não cause desconfortos!

Todos esses hábitos ajudarão seu bebê a dormir melhor e criam uma rotina saudável para toda a família!!!



**[Fontes de pesquisa:](#)**

**[www.pediatriadescomplicada.com.br;](http://www.pediatriadescomplicada.com.br;)**

[www.paisefilhos.uol.com.br;](http://www.paisefilhos.uol.com.br;)

[Instagram/flaviopediatra](https://www.instagram.com/flaviopediatra)



Papai e Mamãe

Estamos aguardando a visita de vocês na página da escola (UME Passos Sobrinho) no facebook.

Nossas atividades estão publicadas no grupo Berçário 1 dentro da página da escola. Se você ainda não nos visitou, peça para participar!

Contamos com sua participação.

