27. Qualidade do sono na criança

Sobre a qualidade do sono é importante aconselhar os pais a organizarem a rotina noturna e do sono da criança para que ela tenha uma noite e um sono mais tranquilo. Evitar que ela se canse para dormir, senão ficará ainda mais agitada durante o sono, é aconselhável ir diminuindo o ritmo no início da noite para que ela possa ter mais tranquilidade ao se deitar. Ademais, evitar à noite, previamente ao horário de ir para cama, alimentos em demasia e de difícil digestão. Todos esses procedimentos ajudam na correção dos problemas que ocorrem nos períodos do sono, como os pesadelos e o bruxismo.

Prof. Josemar Guimarães