

## Dormir a sesta: o que precisa de saber



Nos primeiros anos de vida, **dormir a sesta** é de extrema importância. O sono ajuda miúdos e graúdos a manter o seu bem-estar mental, físico e social. E, é por isso que é fundamental criar rotinas saudáveis desde cedo. Descubra mais sobre as sestas dos mais pequenos neste artigo.

### Porque as crianças devem dormir a sesta?

Até conseguirem estabilizar o sono num único bloco de sono, os mais pequenos devem dormir a sesta várias vezes ao dia. Isto porque são demasiado sensíveis à pressão de sono e precisam de mais pausas ao longo do dia.

A distribuição das sestas vai dependendo de criança para criança e é também feita tendo em consideração os horários de amamentação. Apesar disso, há sempre alguns truques que ajudam a conseguir que as crianças durmam cedo.

À medida que vão crescendo, o sono começa-se a concentrar num único período, à semelhança do sono dos papás.

Por vezes, os mais pequenos têm algumas atitudes que revelam cansaço, tanto a nível emocional como comportamental. Caso apresentem alguns dos seguintes sinais, é importante estimular as crianças a dormir a sesta:

- Dificuldade de concentração
- Maior irritabilidade
- Diminuição do desempenho cognitivo
- Pico de cansaço ou agitação

# Tudo o que precisa de saber sobre dormir a sesta

Gradualmente, as crianças vão deixando de ter necessidade de dormir a sesta durante o dia. Até dormirem somente durante a noite, existem muitos fatores a ter em consideração quando for colocar os mais pequenos a fazer a sesta.

## Duração ideal

As sestras dos bebés mais pequenos podem variar entre 30 minutos e 2 horas.

## Consistência

Criar uma rotina de sestras ajuda a criança a adaptar-se e a preparar-se para o sono durante o dia.

## Individualidade

Os padrões de sono podem variar de criança para criança, observe atentamente as necessidades de sono dos mais novos para determinar o que funciona melhor.

## Impacto no sono noturno

É importante equilibrar o sono diurno e noturno. Sestras demasiado longas ou ao final do dia podem interferir com o sono noturno.

## Sobre o Rodinhas

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que também tem um toque de magia: proporciona uma viagem segura e divertida às crianças e permite aos adultos ter mais tempo livre.

Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!