



# O SONO DAS CRIANÇAS NAS FÉRIAS



Por Dr<sup>a</sup>. Mariana Simões de Almeida  
Psicologia da  
Casa de Saúde da Boavista

As férias estão a chegar e a vontade de descansar e de descontrair é grande. No entanto, para quem tem filhos pequenos, conseguir conciliar a gestão das rotinas de sono pode trazer alguma agitação e precipitar alguns nervos. Perceber como gerir o sono dos filhos é um tema que habitualmente gera dúvidas aos pais. Se por um lado, os pais querem fazer as suas férias sem estarem totalmente dependentes do sono dos seus filhos, por outro, temem que durante as férias possam “arruinar” os sonos dos mais pequeninos. Como fazer férias sem sacrificar o sono dos filhos e como manter os sonos, sem sacrificar as férias? Por estas duas necessidades na balança, nem sempre é fácil.

**Há um facto inalterável: vai ser preciso dormir durante o dia.**

A sesta tem de acontecer e os pais sabem melhor do que ninguém que as crianças pequenas precisam de dormir, para conseguirem estar bem acordadas. Se não dormirem, são bem capazes de desassossegar toda a família. Respeitando esta necessidade, podem-se fazer algumas alterações à rotina, que poderão permitir o ajuste para que todos possam estar bem.

Algumas sugestões:

**Se o bebé ainda dorme duas sestas por dia, pode-se prever, por exemplo, que uma das sestas seja feita na cama e a outra fora de casa.**

Se os pais quiserem ir almoçar fora, por exemplo, se garantirem que a primeira sesta (que normalmente acontece a meio da manhã) é feita num sono com mais qualidade (na cama, ao escuro e sem barulho), podem relaxar e deixar que a segunda sesta seja mais “atrapalhada”.

**Se vão estar na praia e a meio da manhã está tão bom, mas o bebé precisa de dormir.**

Por que não dormir na praia?

Com as condições certas, bem protegidos do sol, com guarda sol /tenda que permita a entrada de ar, os bebés dormem!

**Quando as crianças mais velhas (2 – 3 anos) estão muito entusiasmadas com o que está a acontecer durante o dia de férias e recusam dormir.**

Apesar de não ser o cenário ideal, o facto de não dormir a sesta durante um dia, não irá causar muito transtorno ao sono. O que o pais deverão ter em atenção é que nesse dia a criança terá de ir dormir o sono noturno mais cedo do que o habitual.

**Quando as crianças estranham o local das férias e têm mais dificuldade em adormecer.**

Dormir fora do espaço seguro pode ser um desafio para algumas crianças. Pode ajudar trazer alguns objetos de conforto da criança (peluches, brinquedos, almofadas). Para além disso, os pais poderão ter de assegurar mais a sua presença na altura de adormecer e confortar os filhos, conversando e mostrando o que está a acontecer. O natural é que ultrapassados os primeiros dias, já não haja tanta estranheza.

**Nas férias, habitualmente, há uma quebra da rotina. Por isso, poderá haver dias em que o sono não vai ser perfeito, mas o mais importante é que o sono aconteça. Importa também saber que os problemas de sono não nascem das exceções, mas, por vezes, existem, quando a exceção passou a ser a nova regra. Por isso, no regresso a casa, há que voltar à rotina, essa que costuma ser a regra lá de casa!**

