

Etapas do Sono

1ª Etapa: hora de dormir (com sono).

2ª Etapa: sugestão de ritual: relaxamento agradável e banho.

3ª Etapa: levar a criança para a cama dela, ainda acordada.

4ª Etapa: objeto de transição que possa permanecer a noite toda com a criança: um brinquedo predileto, uma fralda (símbolo dos pais/representa os pais). A chupeta não deve ser dada, pois cai da boca e a criança acorda.

5ª Etapa: relaxar (por meio de historinhas, oração, etc.)

6ª Etapa: desligamento gradual (falar “dorme bem”, “dorme com os anjos”).

Caso a criança chore:

1 - Ignorar por um tempo curto.

2 - Entrar no quarto para consolar, sem pegar no colo, dar água, mamadeira, chupeta, etc.

3 - Sair e esperar do lado de fora. E aumentar progressivamente o tempo de espera.

7ª Etapa: extinção gradual do comportamento.

Caso a criança acorde:

1 - Ignorar por um tempo curto.

2 - Entrar no quarto – consolar. Não pegar, não dar água, mamadeira, chupeta, etc.

3 - Saia e espere do lado de fora. Aumentar progressivamente o tempo de espera.

Crianças Maiores

8ª Etapa: reforço positivo para a criança.

9ª Etapa: modelagem, horário. Quando a criança dorme muito tarde, diminua o horário progressivamente. Diminuir 15 minutos por noite até que ela vá dormir às 21h00.

O que fazer:

- Cantar;
- Embalar;
- Passear no carrinho/carro;

TELEFONES

(48) 3211-5582
(48) 9945-8096
(48) 3211-5562 (Vacinas)

ENDEREÇO

Vila Tenente Sapucaia, 66
Centro, Florianópolis, SC
CEP: 88015-280

RESPONSÁVEL TÉCNICO

Dr. Cecim El Achkar
CRM/SC 2239
RQE 1779



- Dormir no sofá;
- Evitar mamadeira.

Observações: esse processo é como uma injeção de vacina, dolorida, mas é para o bem da criança.

TELEFONES

(48) 3211-5582
(48) 9945-8096
(48) 3211-5562 (Vacinas)

ENDEREÇO

Vila Tenente Sapucaia, 66
Centro, Florianópolis, SC
CEP: 88015-280

RESPONSÁVEL TÉCNICO

Dr. Cecim El Achkar
CRM/SC 2239
RQE 1779