



PARA FAMÍLIAS · PAIS E CUIDADORES · SONO, DESENVOLVIMENTO E HÁBITOS

Sono do bebê e da criança — quantas horas, sono seguro e por que não dar remédio para dormir

Horas de sono por idade, sono seguro, rotina que funciona e o que fazer em vez de remédio

Por **Dr. José Roberto Stefani** — Pediatra (RQE 36.710) e Neonatologista (RQE 367.101) · CRM/SP 43.076

Professor do Centro Universitário Max Planck

Baseado em: SBP, Ministério da Saúde e AAP · Revisão: outubro de 2026

Conteúdo informativo, em linguagem acessível, para orientar o cuidado do seu filho. Não substitui a consulta nem a orientação do seu pediatra. 

[Baixar em PDF](#) · [Todos os guias para pais](#)

CONTEÚDO

1. Quantas horas de sono cada idade precisa?
2. Como o bebê dorme com segurança?
3. Por que meu bebê acorda tanto à noite?
4. Como montar uma rotina de sono?
5. Telas atrapalham o sono?
6. Posso dar remédio para meu filho dormir?
7. Semáforo: quando cuidar em casa, quando procurar o pediatra e quando ir ao pronto-socorro
8. Dúvidas e mitos comuns
9. Veja também
10. Fontes

EM POUCAS PALAVRAS

Cada idade tem a sua necessidade de sono: de 4 a 12 meses, **12 a 16 horas** por dia, contando os cochilos; de 1 a 2 anos, 11 a 14 horas; de 3 a 5 anos, 10 a 13 horas. Acordar à noite é normal no bebê, e a maioria das dificuldades de sono vem de **hábitos**, não de doença: melhora com **horários regulares, um ritual curto e nenhuma tela 1 a 2 horas antes de dormir**. Até 1 ano, o bebê dorme **sempre de barriga para cima**, no berço dele, sem nada solto dentro. **Melatonina não é remédio para dormir**, não deve ser dada por conta própria e a Anvisa não autoriza suplementos de melatonina para crianças. Antialérgicos que dão sono também não devem ser usados para fazer dormir. Ronco frequente com pausas na respiração precisa de avaliação.

1. Quantas horas de sono cada idade precisa?

Segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria, em 24 horas, somando a noite e os cochilos:

IDADE	HORAS DE SONO EM 24 H
4 a 12 meses	12 a 16 horas
1 a 2 anos	11 a 14 horas
3 a 5 anos	10 a 13 horas
6 a 12 anos	9 a 12 horas
13 a 18 anos	8 a 10 horas

- **Nos primeiros meses** o sono é picado, sem diferença entre dia e noite, e o bebê acorda para mamar. A SBP não fixa um número de horas antes dos 4 meses: o que importa é que ele mame bem, esteja ativo acordado e ganhe peso.
- Na adolescência, o corpo "atrasa" a hora de sentir sono; com celular à noite e escola cedo, o adolescente dorme pouco.

2. Como o bebê dorme com segurança?

1. **Sempre de barriga para cima**, à noite e nos cochilos, até 1 ano. Se ele já rola sozinho, não é preciso desvirá-lo.
2. **Berço próprio, colchão firme e plano**, sem travesseiro, protetor lateral, ninho, pelúcias ou cobertor solto.

3. **Quarto compartilhado, cama não:** o berço no quarto dos pais, pelo menos nos primeiros 6 meses. Nunca durma com o bebê no sofá ou na poltrona.
4. **Sem excesso de roupa** e com o quarto em temperatura agradável para um adulto.
5. **Casa sem cigarro**, e amamentação, que protege.
6. Chupeta na hora de dormir, se a família quiser, **só depois que a amamentação estiver bem estabelecida**.
7. **Nunca sacuda o bebê**. Se o choro deixar você no limite, coloque-o no berço, saia do quarto e peça ajuda.

3. Por que meu bebê acorda tanto à noite?

- **É esperado** nos primeiros meses: o estômago é pequeno e o bebê precisa mamar também à noite.
- Depois, muitas crianças aprendem a adormecer **só mamando, no colo ou com um adulto ao lado** — e, como todos acordamos um pouco entre os ciclos de sono, precisam disso de novo a cada despertar. É a causa mais comum dos despertares repetidos dos 6 meses aos 5 anos.
- **Fases de piora** (as chamadas "regressões do sono") costumam coincidir com novas conquistas — rolar, sentar, engatinhar, andar —, doenças, dentes nascendo, viagens ou início da creche. Mantenha a rotina: elas tendem a passar.
- Sono agitado com ronco ou pausas na respiração merece conversa com o pediatra (veja o semáforo).

4. Como montar uma rotina de sono?

1. **Mesmo horário** para deitar e acordar, inclusive no fim de semana.
2. **Ritual curto**, de até 30 minutos: banho, troca, escovar os dentes, história, luz baixa.
3. Coloque o bebê no berço **sonolento, mas acordado**, para que aprenda a adormecer sozinho.
4. Quarto escuro, silencioso e agradável.
5. **Para a criança que só dorme com você:** espere um pouco antes de ir ao quarto quando ela chamar e aumente esse tempo aos poucos, consolando rápido; ou fique sentado ao lado da cama e afaste a cadeira a cada poucas noites. Todos os cuidadores devem agir do mesmo jeito. O resultado costuma aparecer em 1 a 3 semanas.
6. Evite cafeína (refrigerante de cola, chá mate e preto, chimarrão, energéticos) e refeição pesada à noite; atividade física todos os dias, longe da hora de deitar.

5. Telas atrapalham o sono?

Sim. A SBP orienta: **nenhuma tela antes dos 2 anos**; de 2 a 5 anos, até 1 hora por dia, com um adulto junto; de 6 a 10 anos, 1 a 2 horas; de 11 a 18 anos, 2 a 3 horas, nunca à noite.

Desligue tudo 1 a 2 horas antes de dormir e deixe celular, tablet e TV fora do quarto.

6. Posso dar remédio para meu filho dormir?

O principal tratamento é a rotina. Remédio para dormir não é o primeiro passo.

- **Melatonina:** é um hormônio e age como remédio. **Não é remédio para dormir**, não deve ser comprada por conta própria e só o médico pode considerá-la, em situações específicas, depois de ajustar a rotina. A **Anvisa não autoriza melatonina em suplementos alimentares para crianças e adolescentes**. Se houver em casa, guarde fora do alcance das crianças.
- **Antialérgicos que dão sono** (como hidroxizina, dexclorfeniramina e prometazina): **não use para fazer dormir**. Pioram a qualidade do sono. Só o médico pode indicá-los, por pouco tempo, em situações como coceira noturna que impede o sono.
- **Calmantes, chás e fitoterápicos "para dormir":** não use. Não têm benefício comprovado para o sono da criança.

7. Semáforo: quando cuidar em casa, quando procurar o pediatra e quando ir ao pronto-socorro

COR	O QUE VOCÊ OBSERVA	O QUE FAZER
 Cuidar em casa	Dificuldade para adormecer sozinha, despertares chamando os pais, resistência para deitar; fases de piora com novas conquistas ou doença; pesadelos de vez em quando; terror noturno ou sonambulismo esporádicos; ronco só no resfriado	Rotina e técnicas acima. Anote um diário de sono por 1–2 semanas e leve à consulta
 Procure o pediatra	Ronco em 3 ou mais noites por semana , com pausas, engasgos ou esforço para respirar; respiração pela boca; sonolência ou cansaço de dia , desatenção, irritação, queda na escola; xixi na cama que tinha parado e voltou; pouco ganho de peso; terror noturno ou sonambulismo frequentes ou com risco de se machucar; insônia que não melhora com a rotina	Consulta nos próximos dias . O pediatra pode pedir exames e encaminhar ao otorrinolaringologista ou ao especialista em sono
 Pronto-socorro agora (ou SAMU 192)	Bebê com pausa na respiração de mais de 20 segundos , ou mais curta com lábios roxos ou moleza; bebê mole ou sem reagir; dificuldade para respirar também acordado, com barulho ao respirar; convulsão durante o sono de 5 minutos ou mais, ou depois da qual a criança demora a voltar ao normal	SAMU 192 se o bebê parou de respirar, está roxo ou mole, ou se há convulsão. Nos demais, pronto-socorro agora

8. Dúvidas e mitos comuns

Melatonina é natural, então não faz mal?

Não é bem assim. Melatonina é um hormônio e funciona como remédio, com dose, efeitos e riscos. No Brasil, a Anvisa não autoriza suplementos de melatonina para crianças. Só use se o médico indicar.

Posso dar antialérgico para meu filho dormir na viagem?

Não. Antialérgicos que dão sono pioram a qualidade do sono e não devem ser usados para fazer a criança dormir. Para a viagem, mantenha os horários e o ritual o quanto possível.

Bebê pode dormir de bruços ou de lado?

Não. Até 1 ano, todo sono é de barriga para cima, o que reduz o risco de morte súbita. Se ele já rola sozinho, não é preciso desvirá-lo.

Deixar chorar faz mal?

As técnicas graduais, com consolo breve e presença, são seguras e funcionam. O importante é que todos os cuidadores ajam do mesmo jeito, com paciência.

Devo acordar meu filho no terror noturno?

Não. No terror noturno a criança grita de repente no início da noite, de olhos abertos, e não se acalma com colo, mas não se lembra depois. Fique por perto e proteja o ambiente; é benigno e passa com o tempo.

LEMBRE-SE

1. Mesmo horário, ritual curto e nada de telas 1 a 2 horas antes de dormir.
2. Bebê dorme de barriga para cima, no berço dele, sem nada solto dentro, no quarto dos pais.
3. Melatonina não é remédio para dormir e não deve ser dada por conta própria.
4. Antialérgicos, calmantes e chás não são para fazer a criança dormir.
5. Ronco em 3 ou mais noites por semana com pausas ou cansaço de dia: pediatria; pausa longa com lábios roxos: SAMU 192.

9. Veja também

Veja também, nesta Biblioteca:

- [Prevenção da Morte Súbita do Lactente](#)
- [Distúrbios do sono na infância](#)
- [Cólica do bebê e choro excessivo](#)
- [Telas na infância: uso saudável e responsabilidade](#)
- [Chupeta e mamadeira](#)
- Versão para profissionais: [Distúrbios do sono na infância](#)

O QUE DIZEM AS REFERÊNCIAS

Onde concordam (SBP, AAP, AEP, NICE): a rotina é o principal tratamento; sono de barriga para cima até 1 ano; ronco frequente deve ser investigado.

Onde há diferenças: a AEP admite melatonina a partir de 6 meses na dificuldade para começar a dormir e a AAP, como exceção; a Anvisa não autoriza suplementos de melatonina para crianças. O NHS orienta como tornar a cama compartilhada mais segura; a SBP a desaconselha. Este guia segue a SBP e a Anvisa.

10. Fontes

- Anvisa. Anvisa proíbe o suplemento alimentar Soninho Perfeito Melatonina Kids, 2023. gov.br
- Sociedade Brasileira de Pediatria, Departamento de Medicina do Sono. Higiene do sono — atualização, 2021.
- Sociedade Brasileira de Pediatria. Recomendações de tempo de telas por idade, 2024 (padrão desta Biblioteca).
- American Academy of Pediatrics (HealthyChildren.org). Melatonin and children's sleep, 2026.
- American Academy of Pediatrics. Sleep-related infant deaths — updated 2022 recommendations, 2022.
- Documentos desta Biblioteca: Distúrbios do sono na infância (versões para profissionais e para famílias); Prevenção da Morte Súbita do Lactente.

Dr. José Roberto Stefani

Pediatra (RQE 36.710) e Neonatologista (RQE 367.101) · CRM/SP 43.076 · Professor do Centro Universitário Max Planck

Rua das Orquídeas, 667 — Sala 203 — Medical Tower Office Premium — Indaiatuba/SP
(19) 99114-9114 · pediatra.stefani@gmail.com · www.neonatologia.com.br

Conteúdo informativo para famílias. Não substitui a consulta com o pediatra. Em caso de dúvida ou sinal de gravidade, procure atendimento — em emergência, ligue 192 (SAMU).