

2. Planilha da rotina noturna (antes de dormir)

Hora	Atividade	Nível de atividade	Nível de barulho	Nível de iluminação	Dormiu facilmente?

Legenda: Nível de Atividade: intenso, moderado ou calmo

Nível de Barulho: intenso, moderado, silêncio

Nível de Iluminação: intensa, penumbra ou escuridão

Anote as informações abaixo:

- Você segue uma rotina noturna formal e estável?_____
- O momento de ir para a cama é tranquilo, silencioso e com pouca iluminação?
- Sua rotina noturna ajuda você e o bebê a relaxar e ficar mais sonolentos?_____