

BREVE QUESTIONÁRIO DO SONO INFANTIL – REVISADO

Por favor, responda a algumas perguntas sobre a sua família.

1. Qual seu parentesco com a criança?

- Mãe
- Pai
- Avó / Avô
- Outro

2. Qual seu grau de escolaridade?

- Ensino Fundamental incompleto
- Ensino Fundamental completo
- Ensino Médio incompleto
- Ensino Médio completo
- Graduação
- Pós-graduação
- Prefiro não responder

3. Qual a idade da criança (em meses)?

_____ meses

4. A sua criança nasceu prematura? (Com menos de 37 semanas de gestação)?

- Sim
- Não
- Não sei

5. O sexo biológico da minha criança é:

- Masculino
- Feminino
- Intersexo

6. Em qual país/região você mora atualmente?

Pais/Região: _____

7. Quantas noites por semana você está envolvido em colocar sua criança para dormir ou acompanhar durante a noite?

0 1 2 3 4 5 6 7 noites

Por favor, considere o sono da sua criança nas últimas duas semanas para responder às próximas perguntas.

1. A que horas você costuma iniciar a rotina de dormir da sua criança (Começa a preparar a criança para dormir)?

Exemplo: 19:45 ou 7:45 da noite será escrito como ___ 19:45 ___

Eu começo a preparar minha criança para dormir as _____:_____

2. Quais das atividades abaixo acontecem, na maioria das noites, uma hora antes da sua criança ir dormir? (Assinale tudo o que você faz)

- Banho
- Massagem
- Ler um livro
- Ninar/balançar
- Assistir TV
- Jantar ou lanche
- Tomar uma mamadeira, beber algo ou amamentar
- Correr pelo ambiente
- Escovar os dentes
- Brincar
- Aconchegar
- Fazer uma oração
- Cantar música
- Ouvir música
- Usar ou olhar celular, tablet ou outro aparelho eletrônico
- Outro

3. Em uma semana normal, quantas noites sua criança segue exatamente a mesma rotina na hora de dormir?

- 0 1 2 3 4 5 6 7 noites

4. Como parte da rotina para dormir da sua criança, ela costuma mamar no peito ou tomar leite materno na mamadeira?

- Sim
 Não

5. À noite, em qual cômodo sua criança costuma adormecer?

- No seu próprio quarto
 No quarto dos pais
 No quarto dos irmãos ou outro quarto
 Em outro cômodo da casa

6. À noite, onde sua criança costuma adormecer?

- Berço
 Na própria cama (qualquer tamanho)
 Na cama dos pais
 Cama/berço acoplada na cama dos pais
 Moisés/Bebê conforto
 Cadeira de balanço/Carrinho de Bebê
 Rede
 No colo dos pais ou outro adulto
 Outro

7. Como sua criança geralmente adormece na hora de dormir?

- No colo ou ninando
 Com um adulto no quarto, sem estar no colo e sem ser embalada
 Sozinha (sem um adulto no quarto)

8. Na hora de dormir, sua criança geralmente adormece mamando no peito, tomando mamadeira ou bebendo em um copo de transição (copo fechado com bico ou canudo para bebês)?

- Sim
- Não

9. Sua criança geralmente adormece com chupeta/bico (na hora de dormir)?

- Sim
- Não

10. No cômodo onde a criança adormece (na hora de dormir) costuma ter eletrônicos ligados (ex.: televisão, celular ou tablet)?

- Sim
- Não

11. Quem coloca sua criança para dormir à noite?

- Somente a mãe
- Geralmente a mãe
- Os dois pais igualmente
- Geralmente o pai ou parceiro/a
- Somente o pai ou parceiro/a
- Geralmente outra pessoa

12. A que horas você costuma colocar sua criança na cama à noite (luzes apagadas)?

Exemplo: 20:30 ou 8:30 da noite será escrito como ___20:30_____

Eu coloco minha criança na cama às _____:_____

13. Em uma semana normal, com que frequência sua criança vai para a cama no mesmo horário (mais ou menos 15 minutos)?

- 0 1 2 3 4 5 6 7 noites

14. Normalmente, quão difícil é a hora de dormir?

- Muito fácil
- Fácil
- Nem fácil nem difícil
- Difícil
- Muito difícil

15. Quanto tempo geralmente leva para sua criança adormecer?

Exemplo: Se você coloca sua criança na cama às 18:30 e ela só adormece às 20:00, então ela leva 1 hora e 30 minutos para adormecer.

_____ horas _____ minutos

16. Em qual quarto sua criança dorme a maior parte da noite?

- No seu próprio quarto
- No quarto dos pais
- No quarto dos irmãos ou outro quarto
- Em outro cômodo da casa

17. Onde sua criança dorme a maior parte da noite?

- Berço
- Na própria cama (qualquer tamanho)
- Na cama dos pais
- Cama/berço acoplada na cama dos pais
- Moisés/Bebê conforto
- Cadeira de balanço/Carrinho de Bebê
- Rede
- Outro

18. Em qual posição sua criança dorme a maior parte do tempo?

- De lado
- De barriga para cima
- De barriga para baixo

19. Quantas vezes sua criança costuma acordar durante a noite?

_____vezes por noite

20. Quando sua criança acorda durante a noite, o que você costuma fazer?

(Assinale tudo o que você faz)

- Pego a criança no colo e fico segurando/balançando até que ela adormeça
- Pego no colo e coloco de volta ainda acordada
- Acaricio ou dou tapinha nas costas sem pegar no colo ou tirar a criança do berço/cama
- Deito ao lado da criança na cama ou quarto dela
- Dou mamadeira ou copo de transição para fazer a criança voltar a dormir
- Amamentação / Dou peito para ela dormir
- Dou chupeta / bico
- Troco a fralda
- Conforto a criança conversando com ela, mas não pego ou tiro ela do berço ou da cama
- Levo a criança para minha cama
- Deixo a criança chorar e voltar a dormir sozinha
- Espero alguns minutos para ver se ela volta a dormir
- Brinco, assisto TV ou mostro celular ou tablet para a criança
- Canto para a criança
- Nenhuma das opções

21. Quem atende a criança quando ela acorda durante a noite?

- Somente a mãe
- Geralmente a mãe
- Os dois pais igualmente
- Geralmente o pai ou parceiro/a
- Somente o pai ou parceiro/a
- Geralmente outra pessoa

**22. Quanto tempo total durante a NOITE sua criança costuma ficar acordada?
(Entre a hora que ela vai para a cama até a hora que ela acorda de manhã)**

Exemplo: Se ela acorda duas vezes e fica acordada por volta de 15 minutos cada vez, no total ela fica acordada 30 minutos. Neste caso, escreva 0 horas:30 minutos.”

_____ horas _____ minutos

23. Qual o maior período de tempo que sua criança fica dormindo durante a NOITE sem acordar?

_____ horas _____ minutos

24. Sua criança ronca durante o sono?

- Nunca (ou somente quando está doente ou gripada)
- Apenas de vez em quando
- Menos de 3 vezes por semana
- 3 vezes por semana ou mais

25. Que horas a sua criança acorda de manhã?

Minha criança acorda às _____:_____

26. Quanto tempo (no total) sua criança passa dormindo durante a NOITE (Entre a hora que ela vai para a cama até a hora que ela acorda de manhã)?

Exemplo: Se sua criança dorme por 3 horas, acorda e depois dorme por mais 5 horas e 30 minutos, o tempo total dormindo é 8 horas 30 minutos.

_____ horas _____ minutos

27. Onde sua criança costuma acordar de manhã?

- Berço
- Na própria cama (qualquer tamanho)
- Na cama dos pais
- Cama/berço acoplada na cama dos pais
- Moisés/Bebê conforto
- Cadeira de balanço/Carrinho de Bebê
- Rede

- Outro

28. Quão bem sua criança geralmente dorme à noite?

- Muito bem
- Bem
- Mais ou menos bem
- Mal
- Muito mal

29. Como você avalia o humor da sua criança quando ela acorda de manhã?

- Muito feliz
- Feliz
- Neutro
- Irritada
- Muito irritada

30. Num DIA normal, quantos cochilos/sonecas sua criança tira? (Entre o horário dela acordar de manhã e ir dormir à noite)

_____ sonecas / cochilos

31. Quanto tempo no total sua criança passa dormindo durante o DIA (Entre o horário dela acordar de manhã e ir dormir à noite)?

Exemplo: Se sua criança tira duas sonecas e dorme 1 hora em cada, o tempo total dormindo durante o dia é 2 horas.

_____ horas _____ minutos

32. Você acha que o sono da sua criança é um problema?

- De jeito nenhum
- Um problema muito pequeno
- Um problema pequeno
- Um problema moderado
- Um problema grave

33. O quão seguro/a você se sente para lidar com o sono da sua criança?

- Muito seguro/a
- Pouco seguro/a
- Neutro/a
- Um pouco inseguro/a
- Muito inseguro/a