



No dorm bé: com detectar si té un trastorn del son

En parlem amb Òscar Sans, cap de la Unitat de Trastorns del Son Infantil i Juvenil de l'Hospital Sant Joan de Déu

[inicentrareport]Li costa molt **anar a dormir** al vespre, es **mou** molt al llit, es **desperta** diverses vegades durant la nit, **crida** de por, però no es desperta del tot... tot plegat són comportaments molt habituals en criatures que, de retruc, afecten també el descans dels progenitors o cuidadors. Però no són necessàriament símptomes que hi hagi un **problema amb el son**. Els infants, especialment els nadons, estan en procés d'ajustar el **rellotge central**, i es pot considerar normal que es despertin 3 o 4 vegades, o que es moguin molt, per exemple. Com detectar doncs si realment hi ha un **trastorn del son**?

N'hem parlat amb **Òscar Sans**, cap de la Unitat de Trastorns del Son Infantil i Juvenil de l'Hospital Sant Joan de Déu, que ens explica que, per a cada criatura, les **hores de son totals al dia** necessàries seran diferents, però ens proposa els següents paràmetres saludables:

[GotaVerdaPle] **Primers mesos de vida**: entre 14 i 17 hores + 2 migdiades. Al principi, aquest son es donarà tant de nit com de dia, i de mica en mica s'anirà concentrant a les hores nocturnes. Fins que tenen aproximadament un any, tenen la necessitat de mantenir 2 migdiades diàries a mig matí i a primera hora de la tarda (preferiblement no més enllà de les 16:00).

[GotaVerdaPle] **Edat preescolar**, fins als tres anys: l'estandard serien 10-12 hores diàries de son.

[GotaVerdaPle] **A partir dels 4-5 anys**: ha de desaparèixer la necessitat de migdiada. Si persisteix, cal veure'n la causa.

[GotaVerdaPle] **Etape escolar**: cal respectar encara les 11 hores de son diàries.

[GotaVerdaPle] **Preadolescència i adolescència**: 9 hores de son diàries

[GotaVerdaPle] **Adults**: 7-8 hores de son al dia.

Tal com ens explica ell mateix, "en general, tots els infants dormen menys del recomanat, però com a pares i mares hem de **posar les condicions** perquè aquestes hores es puguin complir. Tot i això, si el son nocturn és correcte, es lleven bé i no tenen son al llarg del dia, no cal que ens preocupem".

En nadons que tenen molts despertars a la nit, sabem que, quan les reserves de ferro estan baixes, pot haver-hi son fragmentat.

Quins són doncs els **senyals d'alarma** que ens poden fer pensar que hi ha un **trastorn del son**? Doncs "quan un infant presenta certa **resistència a anar a dormir** o si té **més de 3 o 4**



despertars durant la nit, podrien ser casos a vigilar", ens comenta Sans, "també si veiem que l'endemà la criatura **no acaba de funcionar bé**". En el cas dels nadons, tampoc haurien de despertar-se més de 3 o 4 cops. Si es desperten 7 o 8 vegades, hauríem de veure què passa: "sabem que quan les **reserves de ferro estan baixes**, per exemple, pot haver-hi son fragmentat", explica Sans. O "si aquests **despertars són molt llargs**, de més de mitja hora, per exemple, valdria la pena consultar al pediatra", afirma.

A moltes criatures els passa que els costa **anar-se'n a dormir** a l'hora que se'ls demana, i tenen tendència a intentar endarrerir-ho. Com diu el dr. Sans, "això ve **marcat genèticament**, però cal crear uns **hàbits i rutines**" que l'ajudin a ajustar l'horari. Tot i això, adverteix: "no serveix de res posar una criatura a dormir, si sabem que estarà una hora donant voltes al llit". Cal crear doncs unes rutines que passen no només per marcar una hora d'anar a dormir i una de llevar-se, "intensem també que les **hores de menjar** siguin sempre les mateixes, perquè això regula també el nostre cervell i, per tant, el **rellotge central**". Per tal d'anar ajustant l'horari d'anar a dormir, Òscar Sans recomana anar avançant l'hora de 10 minuts en deu minuts, una mica cada dia. Quina és l'hora que cal anar a dormir, dependrà de l'edat i de cada criatura.

El cap de la Unitat de Trastorns del Son Infantil i Juvenil de Sant Joan de Déu ens explica que la majoria de problemes de son de la població infantil se centren, precisament, en l'**hora d'anar a dormir i llevar-se** i que aquestes es poden tractar amb **hàbits i rutines**. Però ens detalla també altres **patologies** relacionades que podrien ser motiu de consulta:

[GotaVerdaPle] **Apnea del son**: si una criatura ronca (o respira fort) de forma habitual i sense tenir mocs, cal pensar que hi pot haver certa obstrucció de les vies respiratòries que li provoca apnees, i cal fer la consulta a un especialista.

[GotaVerdaPle] **Malsons o terrors nocturns**: afecten a un 20 o 25% de la població infantil i es caracteritzen perquè es desperten sobtadament quan fa poca estona que dormen, de manera explosiva, cridant i amb por. Si només passa de tant en tant, forma part del desenvolupament normal. Si li passa **més de 3 cops per setmana, durant més de 3 setmanes**, cal fer una valoració.

[GotaVerdaPle] **Cames neguitoses**: en pot tenir el 2% de la població, i és una sensació d'inquietud a les cames que et fa tenir la necessitat de moure-les. Els infants a qui els passa, acostumen a demanar al pare o a la mare que li toquin o freguin les cames, i això els calma.

[GotaVerdaPle] **Moviments rítmics**: són molt freqüents durant el primer any de vida, i és el que coneixem com "**autogronxar-se**" o "**cantar-se la son**", però si persisteix a mesura que es fa més gran, sí que cal vigilar que no afecti la qualitat del son. Seria bo fer la consulta i un seguiment perquè vagi deixant el costum adquirit.

Els **efectes d'una mala qualitat del son** es fan palesos a totes les edats, i es poden traduir en **mal humor, manca de concentració** i pot afectar també a l'**aprenentatge**. En el cas dels més petits, veurem que a la tarda-vespre es mostren encara més actius i irritables. "La pressió de son és tan gran", explica Sans, "que els fa posar-se encara més hiperactius. Si arriben a aquest estat, vol dir que ja haurien d'estar dormint". I ens recorda que, "si no dorms, no hi ha procés de restauració, per això és molt important garantir que dormin les hores".

[ficientreport]