



General | | Actualitzat el 22/03/2022 a les 07:00

# Claus per establir una bona rutina a l'hora d'anar a dormir

*Com fer el trànsit al son respectant les característiques de cada infant*

[inicicentrareport]Establir una bona **rutina a l'hora d'anar a dormir** és clau per agafar el son de manera tranquil·la i descansar bé. Hi ha moltes criatures, però, a qui els costa molt fer la transició d'anar-se'n al llit i adormir-se. N'hi ha que necessiten el pit o el biberó, d'altres que requereixen que ens quedem molta estona, que ens estirem al llit amb ells, o que esperem fins que s'adormin.

El cap de la Unitat de Trastorns del Son Infantil i Juvenil de l'Hospital Sant Joan de Déu, **Òscar Sans**, ens explica que és bo establir una hora d'anar a dormir en funció de l'edat i de les necessitats concretes de cada criatura. L'ideal en qualsevol cas és crear les condicions ambientals que permetin la creació de la **melatonina**, que és l'encarregada de preparar el cervell per anar a dormir.

## *El 80% dels problemes de son es poden resoldre amb rutines i hàbits*

En aquest sentit, explica, "l'hora d'anar a dormir no hauria d'anar acompanyada de **tecnologia**. La **llum blava** de les pantalles **inhibeix la síntesi de melatonina**, el que estem fent és dir-li al cervell que és de dia, el rellotge intern no ho acaba d'entendre i tanquem la porta a començar a dormir". En canvi, posar una lampareta o punt de llum taronja o vermell a l'habitació, facilitaran la segregació de melatonina: "a l'antiguitat, la gent es llevava amb la llum del sol i se n'anava a dormir amb la llum de la foguera".

"El 80% dels problemes de son es poden resoldre amb rutines i hàbits, i, per tant, els pares i mares podem fer-hi molt". Davant una criatura a qui **li costa molt anar a dormir**, Òscar Sans recomana revisar bé els **hàbits i rutines**. "Si veiem que un nen o nena va a dormir tard, i, tot i això, li costa adormir-se, malgrat tenir bons hàbits, llavors podem fer un **tractament de melatonina**".

Sempre és millor consultar primer el pediatre, ens recorda, perquè la melatonina "no serveix per a tot". "Si el problema és que la criatura es desperta moltes vegades a la nit, per exemple, no ens servirà". En cas que n'hagi de prendre, aclareix, no hem de patir perquè això li provoqui certa dependència més endavant, perquè "està demostrat que la melatonina interna recuperarà els nivells de producció un cop deixis de donar-li de manera exògena".

Decidir com ha de ser aquesta **rutina per anar a dormir**, i a quina hora, dependrà en cada cas i del que funcioni millor a cada criatura. En tot cas, Òscar Sans considera que dedicar uns **30 minuts**, des que li indiquem que ha d'anar al llit fins que el deixem sol o sola a l'habitació, hauria de ser suficient. En aquest temps podem **parlar, cantar cançons**, llegir **contes** o simplement fer-li companyia.

Sobre si és bo o no **estirar-nos amb ells al llit**, Sans, un cop més, és de l'opinió que cadascú ha de trobar el sistema que millor li funciona, però hem de tenir en compte que cal ser coherents: "si per posar-los a dormir ens estirem amb ells o els posem al nostre llit, sapiquem que cada



---

vegada que es despertin a la nit voldran tornar a adormir-se igual". Una alternativa podria ser quedar-nos al costat, agafar-los la mà o presentar-los un **objecte de transició**, és a dir, un nino, llumeta o drap que els ajudi a relaxar-se i adormir-se sense necessitar la nostra presència.

Finalment, pel que fa al collit, Sans el considera un problema només quan ens referim al **collit reactiu**. "Significa que el pare o mare acaben posant la criatura al seu llit per poder dormir ells. En aquest cas sí que ho hauríem de treballar. Però si ho fan perquè volen, endavant".

[ficentrareport]