



---

General | Alba Carreres | Actualitzat el 11/05/2022 a les 07:12

# Per què no es recomana posar-li soroll blanc a un nadó?

*El millor soroll blanc que pot escoltar és el del teu cos, sense altaveus, sense filtres*

[inicentrareport]Són moltes les famílies que recorren l'anomenat soroll blanc, és a dir aquell que emula **el so que sentia el nadó al ventre de la mare** per intentar que s'adormi.

**A la pràctica què succeeix?** Que li estem posant un so al nadó totalment desconegut per ell, és a dir no és exactament el de la seva mare, no el reconeix com a propi i sovint està **massa fort o barrejat amb sons que el poden espantar**.

**Per què s'adormen els nadons quan els poses un soroll fort** com el d'un aspirador o una campana extractora? Per por. Als éssers humans quan tenim por, se'ns genera un mecanisme de defensa de supervivència i ens quedem en un estat reptilià, sense poder-nos moure.

És un **comportament de congelació** i se sol veure als animals de presa. No deixa de ser un instint de supervivència. És possible que la presa s'escapi simulant la seva mort o congelació d'un possible depredador.

Hi ha nadons que tenen aquesta mena de comportaments en ambients sorollosos. No dormen, simplement desconnecten perquè **el seu cervell no suporta tants estímuls**. Sovint davant d'aquesta situació els progenitors ens estranyem: però si ha estat dormint tota la tarda... com és que plora de son? Doncs és que en realitat no dormia, només havia desconnectat.

**Quin és el millor soroll blanc?** El del teu cos, el de la teva tranquil·litat, el del teu cor. Els nadons necessiten contacte, seguretat i ritme per dormir. Per això es diu que el millor matalàs per un nounat és el cos de la mare. Això sí, la mare necessita també descansar, i sovint ens despertem al mínim soroll perquè la nostra amígdala està en estat d'alerta després d'un part.  
[ficentrareport]