



General | | Actualitzat el 28/10/2022 a les 08:00

Només vol dormir amb mi

En parlem amb l'especialista en son, Laura Pazos, d'Sleepy Kids

[inicicentrareport]El meu fill o filla **només vol dormir amb mi... S'adorm sempre al pit...** Necessita cada nit que **m'estiri** o li **doni la mà** per adormir-se... Què fer? És una **preocupació recurrent** en moltes famílies que poden arribar a veure condicionat el descans de la seva criatura amb dificultats per conciliar el son fora d'aquestes associacions.

Són els anomenats **suports** de son i és important deixar clar que no són bons ni dolents per si mateixos. Simplement són recursos per facilitar el descans dels nostres fills. Els més habituals són el pit, el biberó, els braços, el moviment, etc.

Què hi ha darrere d'aquesta **necessitat d'aferrament** a l'hora de dormir? El primer que cal dir és que és del tot natural i instintiu que una criatura busqui contacte i seguretat per conciliar i mantenir el son. Forma part de la nostra herència com a mamífers recórrer a la protecció en hores de descans i de foscor per supervivència. Davant d'aquest reclam és important donar-hi resposta, i en la mesura del possible, buscar un equilibri amb el benestar familiar.

Els **suports o associacions de son** poden funcionar durant una temporada i, de sobte, deixar de funcionar. Però què passa quan es mantenen en el temps arribant a ser poc suportables? Hi ha opcions per anar substituint aquests suports progressivament. L'especialista en son **Laura Pazos**, d'SleepyKids, ens dona alguns consells:

[GotaVerdaPle] **Canvi de suport de son gradual.** Podem optar per canviar progressivament de suports fins aconseguir-ne amb el qual se senti segura la nostra criatura i que sigui viable per a nosaltres. Així, per exemple, si la nostra criatura només s'adorm al pit, es pot anar gradualment introduint canvis, com per exemple passar-lo a dormir en braços, de manera que podem alternar la dedicació amb la nostra parella.

[GotaVerdaPle] Si en algun moment vols **retirar els suports de son**, no passa res. No t'has de sentir culpable per no dormir el teu petit/a d'una manera concreta. Per aconseguir retirar-los, cal anar a poc a poc i establint una rutina perquè la teva criatura deixi de necessitar-los.

[GotaVerdaPle] I, per últim, és preferible tenir moltes associacions que una de sola de tal manera que el teu fill o filla no estigui tan condicionat/da per un suport concret.
[ficentrareport]