



General | | Actualitzat el 13/03/2023 a les 07:30

# 6 motius pels quals no vol anar a dormir i què fer

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

[inicicentrareport]El meu fill o filla **no vol anar a dormir...** T'ha passat? Avui repassem els motius pels quals una criatura pot resistir-se a anar al llit:

[GotaVerdaPle] **Sobrecansament:** si els ritmes i els horaris no estan adequadament ajustats a les necessitats de descans dels nostres infants, poden arribar a l'hora de dormir sobrecansats mostrant rebuig per anar al llit. És important quan l'infant comença a mostrar signes de cansament, reduir l'activitat i crear un moment de tranquil·litat que l'ajudi a fer la transició cap al son.

[GotaVerdaPle] **Sobreestimulació:** una de les conseqüències de la hiperactivació per estímuls és la dificultat per conciliar el son. L'estimulació segueix el procés contrari a la relaxació, que ha d'apaivagar els sentits en comptes d'activar-los. És per això que són tan importants els rituals del son que indueixen a la tranquil·litat i la relaxació.

En aquest sentit, el cap de la Unitat de Trastorns del Son Infantil i Juvenil de l'Hospital Sant Joan de Déu explica que "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.

[GotaVerdaPle] **Poc cansament.** Pot passar també que en dies de poca activitat, els infants tinguin dificultats per conciliar el son per falta de cansament.

[GotaVerdaPle] **Falta de rutina:** establir una bona **rutina a l'hora d'anar a dormir** és clau. 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 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**, Oscar Sans recomana revisar bé els **hàbits i rutines**.

[GotaVerdaPle] **Ansietat per separació:** les criatures poden manifestar també dificultat per separar-se per la nit mostrant desgrat o refús repetit per anar al llit sense una persona propera a prop o fora de casa i desvetllaments freqüents durant la nit per comprovar o per dormir a prop de les persones properes.

[GotaVerdaPle] **Terrors nocturns:** els terrors nocturns són despertars incomplets que formen part del desenvolupament normal dels infants. Són un tipus de parasòmnia, és a dir episodis indesitjats en context de son. N'hi ha de dos tipus: aquells que succeeixen en el son no REM (el que ens serveix per descansar d'allò que hem fet durant el dia, coincideix amb la primera part de la nit) i els que passen en son REM (quan el cervell aprofita per posar ordre a tot el que fem, a la segona part de la nit).



---

Quan han de dormir els infants per evitar els terrors nocturns? La teoria diu que els infants menors d'un any han de dormir 14 hores, entre 3 i 5 anys de 10 a 12 hores, en edat escolar 10 hores i adolescents 9 hores. A la pràctica hem de veure que l'infant estigui vital durant tot el dia i no s'aixequi cansat.

La quantitat de son és important però també la qualitat.  
[ficentrareport]