



General | Alba Carreres | Actualitzat el 24/05/2023 a les 07:30

És bo que dormin a terra en una màrfega a l'escoleta?

Parlem amb Irene Lacasa, fisioterapeuta infantil, per saber com hauria de ser el matalàs per dormir la migdiada

[inicentrareport]Un fet força habitual a les escoles bressol, sigui per un tema d'espai, perquè no es tenen els recursos o bé perquè sempre s'ha fet així i mai ningú s'ha plantejat si és convenient pels infants, és que **els infants d'entre 1 i 3 anys dormin a terra amb una màrfega**, que amb prou feines supera els 4 centímetres de gruix.

En edat preescolar un infant ha de dormir entre 14 i 17 hores distribuïdes entre son nocturn i les migdiades, segons recomana el Dr. Oscar Sans, cap de la Unitat de Trastorn del Son de l'Hospital Sant Joan de Déu.

Una correcta higiene del son ajuda a prevenir certes patologies i per tant, és indispensable que fins als 3 anys els infants dormin aproximadament dues hores al migdia. De fet, es recomana mantenir-la, amb una durada d'una hora, fins als 4 o 5 anys.

A **Criar.cat** hem decidit preguntar a la fisioterapeuta infantil **Irene Lacasa**, de l'equip Osteosans, si realment és bo o no per l'infant dormir la migdiada a terra a sobre d'aquests matalassets que es pleguen.

"Dormir a un matalasset d'aquest estil no és el més ideal per la mateixa ergonomia del nadó, per la solidesa i pel cap"; assegura Irene Lacasa. Tot i que la fontanel·la posterior (obertura) es tanca generalment cap als 1 o 2 mesos, l'anterior es tanca entre els 7 i els 19 mesos. Tot i això hi ha infants que no se li acaben de tancar fins que no tenen 2 anys, per la qual cosa cal anar amb compte.

[GotaVerdaPle]**Com ha de ser doncs un matalàs que sigui ergonòmic per a fer la migdiada?**

El primer que hem de tenir present és que no hem de posar mai coixins al cap dels bebès. Segons ens explica, des del seu punt de vista, cal que la superfície sigui plana (en el cas de les màrfegues que es pleguen hi ha dues, tres curvatures, i el algunes fins i tot quatre segons el model).

A



També és important que no sigui massa tou, transpirable, i millor si és anti ofegament. És interessant que el matalàs estigui arran de terra, bàsicament per tal d'evitar caigudes i, quan ja caminin, propiciar la seva autonomia.

En nadons més petits cal evitar que s'adormin de forma habitual i perllongada en hamaques o cotxets, i anar canviant de costat per evitar la plagiocefàlia, és a dir la deformitat cranial produïda a conseqüència de la pressió constant sobre una part del crani.

[ficentrareport]