



---

General | Criar.cat | Actualitzat el 03/04/2024 a les 07:00

# Es desperta cada hora i mitja durant la nit... Què fer?

*Responen les psicòlogues infantils especialitzades en son d'Sleepykids*

[inicentrareport]El teu fill o filla es desperta de forma recurrent a la nit? Fa tirades d'hora o hora i mitja, i et reclama? Les psicòlogues infantils especialitzades en son d'**Sleepykids** ens expliquen per què passa.

Els **despertars** formen part del somni dels petits i dels adults. Però tenen, evidentment, una explicació que s'entén quan coneixem com funciona el cicle de son.

Entenem per cicle de son el període que tarda a recórrer les diverses fases que el conformen. En el cas dels nadons més petits, el cicle és d'uns **60 minuts**, mentre que en els nadons més grans és d'uns **90 minuts**.

Quan un bebè completa aquest cicle, té un **microdespertar parcial** que li permet assegurar-se que el seu entorn és segur per continuar dormint. Si les seves condicions són diferents a les que tenia quan es va quedar dormit, és més probable que s'acabi convertint en un despertar. Per exemple, si el nadó es va dormir en braços i es desperta el llit, és normal que reclami l'acompanyament de la mare o el pare per tornar-se a dormir.

Al principi de la nit, els nadons són més capaços de **connectar cicles** gràcies a la pressió de son, que no deixa de ser el cansament acumulat. Per això, és habitual que facin primer una tirada de dues o tres hores, i a partir de llavors es vagi despertant.

Aquest és, en realitat, un mecanisme natural, un instint de supervivència que tenen totes les espècies. Però evidentment, això no vol dir que no sigui dur, perquè altera molt el ritme de descans dels progenitors.

En cas que se us faci difícil de poder sostenir, hi ha opcions per treballar tota la qüestió dels suports de son que reclamen els nadons durant la nit. Us deixem amb aquest article que us pot ser útil:

[newsletter-criar][ficentrareport]