



General | | Actualitzat el 24/02/2021 a les 11:59

El son: collit i canvis de llit de manera respectuosa

La Romina Pérez Toldi, de @tetaaporter, ens parla en aquest #CriarTalks de com gestionar el son de les nostres criatures i el pas al seu propi llit o a la seva habitació

[inicentrareport]Video: <https://www.youtube.com/watch?v=wrUUs7JZt98>

Hi ha moltes maneres de dormir, i totes són bones en la mesura que ens permetin descansar. El **collit**, el **bressol**, el pas d'aquest al llit, o el **canvi d'habitació** són trencaments en la rutina del son, tant de les criatures com dels adults, que no sempre resulten fàcils de gestionar.

Com podem saber quin és el millor moment per fer el canvi de llit? Com fer-ho de manera respectuosa amb els petits? És bo estirar-nos amb ells al seu llit, o oferir-los objectes com peluixos o xumets per ajudar-los a adormir-se?

La **Romina Pérez Toldi**, pedagoga i autora del blog Teta-à-Porter (@tetaaporter) ens en parla en aquest #CriarTalks moderat per la periodista Alba Carreres. Aquí en teniu un resum:

[GotaVerdaPle] **Quin és el millor moment per fer el canvi de l'habitació dels pares a la seva pròpia?**

[GotaVerdaBuit] No penso que hi hagi un moment millor o pitjor. Molta gent ho fa cap als dos anys, quan es deixa la lactància o amb el desalletament nocturn, però al final és una qüestió molt cultural. De quina forma dormim? Junts o no? Depèn molt de l'època, del lloc, i penso que **hi ha moltes formes de dormir bé**.

La qüestió és com fem el procés o el traspàs al seu llit, si hem estat fent collit, etc. L'important és tenir-ho clar nosaltres i **fer-ho perquè n'estem convençuts i convençudes**, i no fer-ho perquè algú diu que és millor fer collit, o que toca, és l'edat o és el moment de canviar de llit. Perquè al final el que estarem fent és forçar la situació, ja sigui per seguir fent collit com per a portar-los al seu llit, i llavors és quan les coses no funcionen.

Està bé i és recomanable llegir, escoltar altres professionals, altres pares i mares, conèixer les experiències dels altres. Però després, amb tot això, hem de decidir què volem nosaltres i prendre la decisió que pensem que és la més encertada, més que no pas si és l'edat o no és l'edat, o si toca o no toca.

[GotaVerdaPle] **Com podem fer aquest canvi de manera respectuosa?**

[GotaVerdaBuit] Sempre pensem en el respecte com molt enfocat a l'infant, però també **ens hem de respectar a nosaltres mateixos**. És un diàleg entre l'adult i la criatura. Per això també és important saber en quin punt estem nosaltres, què necessitem, i saber transmetre això als més petits. Evidentment tots entenem que no és respectuós deixar-lo a les fosques al llit i plorant.

[GotaVerdaBuit] Per una banda, respectuosa és la **gradualitat**. Aplicar els canvis de mica en mica. Entendre que necessita un procés, que al principi necessitarà més presència... hem d'anar veient com vehiculem aquesta situació. Hem de saber escoltar què els passa, què necessiten, i hi ha d'haver una negociació.

[GotaVerdaBuit] Hem de **confiar en la capacitat de l'infant**. No serà una cosa immediata, però



hem de partir de la idea que l'infant hi arribarà i que n'és capaç, perquè si no, no li podrem donar un suport real. N'hi haurà que acceptaran els canvis més ràpid i d'altres a qui els costarà més, però no hem de dubtar que en són capaços.

[GotaVerdaBuit] És important **ser molt clars amb ells**, explicar-los sempre què succeirà, encara que ens sembli que és massa petit i no ens entén, però és molt important perquè és la forma de començar a establir un diàleg. Perquè si no, s'hi barrejarà molt també el sentiment de culpa, o el dubte de si ho estem fent bé, i per tant hem d'estar segurs del que estem fent i enviar un missatge molt clar, i no inconsistències. Això els ajudarà a acceptar la nova situació.

[GotaVerdaBuit] I finalment, **revisar la nostra presència**. Anar a poc a poc vol dir també això, que potser alguns dies haurem de quedar-nos al seu costat, acaronar-los, oferir-los algun objecte que els ajudi (xumet, peluix, manteta...) Són **objectes transicionals**, i si no en té cap, podem pensar en alguna cosa que li agradi o ja agafi en moments més tranquils.

L'infant es pot despertar diverses vegades durant la nit. Si el canviem de lloc, podem fer que es desvetlli encara més.

[GotaVerdaPle] **Estirar-nos amb ells al seu llit és bo?**

[GotaVerdaBuit] Sí, pot ser-ho, sobretot si encara donem el pit. Podem estirar-nos amb ells i anar sortint a poc a poc. **El que no recomano és que s'adormin en braços**, perquè han d'identificar bé el lloc on es dorm, per no sentir-se desubicats si es desperten, per exemple. En aquest sentit, recomano molt llegir el llibre "Dormir sense llàgrimes" de la Rosa Jové, on s'expliquen molt bé les fases del son per les que passa una criatura, i per tant entenem molt bé què li podem demanar al nadó, i per què s'anirà despertant durant la nit.

?

El que senti i visqui la criatura al llarg de tot el dia influirà en la seva disposició a l'hora d'anar a dormir

[GotaVerdaPle] **De vegades les criatures es desperten de matinada i no tornen a adormir-se, encara que les portem amb nosaltres al llit. Per què es desvetllen així?**

[GotaVerdaBuit] Aquí hauríem de veure si portar-la al nostre llit l'ha desvetllat encara més o no. **Canviar la situació pot ser que els desvetlli encara més**, i potser si s'hagués quedat al seu llit s'hauria adormit més fàcilment. En aquest cas sí que és important no adormir-la en braços, perquè a més, si després es desperta en un lloc que no és on s'ha adormit, això pot alterar-la encara més. La criatura ha de tenir clar on s'ha adormit i que està al mateix lloc quan es desperta.

D'altra banda, igual que a nosaltres, als infants els passen moltes coses pel cap a l'hora d'anar a dormir, i **no podem aïllar aquest moment de tot el que ha passat la resta del dia**. Si revisem com ha sigut el seu dia, veurem en quina disposició està per anar a dormir. Com han estat els moments quotidians, els àpats amb la família, l'hora de vestir-se, la rutina durant el dia, perquè si han estat tensos o nerviosos, pot ser que després els costi més dormir, perquè acumulen tensió.



[GotaVerdaPle] **Fer collit amb un nadó és segur?**

[GotaVerdaBuit] Hi ha una sèrie de consells de seguretat que hem de seguir: sobretot es recomana que **no siguin llits molt tous**; que **no hi hagi massa capes de mantes i edredons** on el nadó es pugui quedar enrotllat; que si tenim **el cabell llarg, ens el recollim** per dormir; no prendre **cap medicació que pugui provocar somnolència**; ni haver begut **alcohol** ni pres cap mena de **drogues**... Són els consells de seguretat per fer collit, però realment és molt difícil que hi hagi accidents, a no ser que hi hagi hagut alguna d'aquestes circumstàncies.

[GotaVerdaPle] **Sovint, tenir el nadó a l'habitació o al llit dels pares fa que el germà o germana més gran també vulgui tornar-hi. Com ho podem gestionar?**

[GotaVerdaBuit] Ho hem de tractar amb molta comprensió, i sobretot veure com s'estan donant aquestes relacions durant el dia. Perquè al final la gelosia del germà o germana gran que fa que torni al llit dels pares, pot ser un reflex de què hagi pogut estar passant durant el dia. És molt important no pensar en el moment del dormir de forma aïllada, sinó entendre que tot té relació.

[info] Segueix a la Romina Pérez Toldi a les seves xarxes[/info]

[ficentrareport]

[enquestaregistre]